

# カトレア神戸

〒651-1147

神戸市北区松宮台1丁目37-2

TEL 078-593-0001

FAX 078-593-0008

社会福祉法人 まなの会

ケアハウス カトレア神戸

今年は本当に暑い日が多く毎日「暑い暑い」と言って過ごしていたように思います。そんな長かった酷暑がようやく一段落し 空も秋色をおびてまいりました。皆さまお変わりなくお過ごしですか？さて 暑さ厳しい間もカトレア神戸では夏祭りやかき氷会等々 ご入居者の皆さまに夏を感じつつ元気に毎日を過ごしていただけるよう多くの行事を実施してきました。今回はその中から『流しそうめん』と『花火会』のご様子 そして外出行事のひとつをご報告させていただきます。

夏の風物詩“流しそうめん”実施しました。準備をしている時からご入居者様やご家族様か「おっ！今日は流しそうめんか！」「楽しみやわ～」と期待大☆そうめんが流れ・・・けっこう流れるの早いしちょっと取るの難しいかな？とスタッフが思ったその瞬間！予想もしていなかった速さで手が動きそうめんをキャッチ！！時には箸と箸がぶつかりあう激しい争い(?)の場面も。

夏で食欲が落ち気味の方もついつい手が伸び夢中でツルツル☆



水流の強弱は流し手のスタッフが懸命に調整。取るのが難しい時にはそうめんをゆっくりと流したり。時には止まり「流しそうめんになってないじゃないの～」とご入居者様からツッコミをいただく場面も。



競争しながら食べるの楽しい！！と和気あいあいバトルを繰り広げたグループも。結果 予定より早くにそうめんが売り切れに・・・。

## 流し素麺 & 花火

そうめんが流れていってしまっても微笑みながら「あ～お流れていっちゃった～」と楽しそうにそれを見送る方もおられ皆さまそれぞれに“流しそうめん”を満喫されていました。



天気予報では雨ではないか・・・という不吉な予想もされていたなか良いお天気に恵まれたたくさんのご入居者様に参加していただきました。手持ち花火をお1人3～4本。色々な色・種類時間も長いものや短いものや色々・・・お互いのものを見ながら「キレイね」



「なつかしいわ～」「子どもや孫とよくやったわ」と昔(?)話にも花を咲かせつつ楽しまれ・・・最後は吹き上げ花火も登場☆★この吹き上げ花火 あまりに短い時間で終わやや拍子抜けの締めくりとなりましたが皆さま「楽しかったー！」「夏って感じ」と笑顔で居室へ帰っていかれたので職員もホッ・・・と安堵。



日本一おかし処  
播磨屋

## 播磨屋さんへ

施設長があるご入居者様と「ぜひ一緒に行きましょう!!」と約束しなかなか果たせていなかったおかきで有名な播磨屋さんへ行ってきました。ハーバーランドで買い物をして昼食を食べてから播磨屋さんへ。人気店だけあって座席の確保にひと苦労。施設長があっちの椅子にこっちの椅子とカバンやら何やら置いて席取りを・・・(一般の皆様・・・ご迷惑をおかけし申し訳ありませんでした・・・)「昔とだいぶ内装も変わってるわ～」と言いながら店内をグルグル。皆さまお土産を山ほど買った後はぜんざいをいただき(施設長の席取りがここでいってきます。)お腹がパンパンに。



そして・・・皆さまから「施設長と出かけることが出来て楽しかった。」と嬉しい一言をいただきました。

# Shouga チャーハン



～豚肉・にら・生姜で疲れにくい体作りを！！～

- ①しょうがは千切り には1cmの長さに切る。卵は溶きほぐす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し 卵・ひき肉・ご飯を入れてほぐしながら炒める。全体に油がまわったらしょうが・にらと塩を加えて炒める。
- ③醤油を回し入れて炒め合わせて 出来上がり☆

## ★材料（2人分）★

- ・しょうが・・・2かけ
- ・豚ひき肉・・・60g
- ・卵・・・1個
- ・にら・・・3分の1わ
- ・ご飯・・・茶碗3杯分
- ・サラダ油・・・大さじ1
- ・塩・・・小さじ4分の1
- ・醤油・・・小さじ1弱

- 豚肉にはビタミンB1が多く含まれ 体内の代謝に重要な役割を果たします。ビタミンB1が不足すると体の疲れがとれにくくなります。
- にらに含まれるアリシンは ビタミンB1の吸収を助ける作用があるので組み合わせると効果◎ 効率よく代謝・免疫力がUPし 疲労回復力も高まります。

生姜の香り成分には食欲を増進させる作用もあるのでこの時期にピッタリ★ビタミンB1はうなぎや大豆に アリシンは玉ねぎやんにんにくにも多く含まれます。毎日の食事に少しずつ取り入れて元気に残暑を乗り越えましょう！！



管理栄養士  
安西 純子

## おすすめ

### スポット！

お出かけに  
ぴったりなシーズン  
到来です！



JR六甲道駅南側にある「六甲道南公園」をご紹介します。広い芝生広場 複合遊具があり水の流れやイタリア広場というお洒落な名前の広場も整備されています。早朝は近所の方が散歩に 平日昼間は小さいお子さんとお母さん夕方からは小学生のお子さんたち…とたくさんの方が来られてます。時々 近くの大学生がジャグリング等の練習もしていたりも…。お祭りなどのイベントも多く開催されておりその中でも私のオススメは秋に開催される「たそがれ野外映画会」です。

子どもだけではなく大人もたくさん集まるイベントです。

(昨年は10月1日にありました。神戸市のホームページにもUPされるようなので興味がおありの方はチェックしてみてください。) 私はほとんどの休みの日 朝か夕方に子どもとここに行っています。とても雰囲気の良い公園ですのでお近くに行かれた際は是非休憩がてら寄ってみてください。



生活相談員  
栞山 英

## 職員紹介



介護スタッフ 中上 直美  
(なかがみ なおみ) です。  
今年の3月に入社し 現在は  
2Fフロアにて勤務中です。  
好きなこと・・・と言うと

一番に浮かぶのはお昼寝♥体をのびのび〜っと伸ばして夢の世界へ現実逃避に出かけることに幸せを感じます。得意はパン作り☆特にベーグルパンが大好きです。「美味しくな〜れ〜!!」と力いっぱい生地をこねないといけないので実はストレス発散にも役立っています。今はまだ先輩職員に支えられながら学ぶことが多い毎日ですが ご入居者様お一人お一人に心地良く過ごしていただくことが出来るように そのために少しでもお役にたつことが出来るよう頑張っています。

中上さんはよく通る良いお声の持ち主☆もともとデイサービスにお勤めだった元気で明るい職員です。優しい笑顔で応えてくれますので 皆さまぜひお気軽にお声かけ下さい☆

## 主な行事予定

9月6日 ぶどう狩り

9月17日 敬老祝賀会  
運営懇談会

9月22日・29日 喫茶外出  
(カトレアロイヤル神戸へ)

毎月初にブログにてその月の予定を掲載しております。そちらもご覧くださいませ。