

# オ・サーバ刊

令和6年度第8号

11月

発行人：内田



## 冬に向けて

段々と日が落ちるのが早くなりました

今年は寒暖差が激しく、ご利用者様の体調も不安定な日もありましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。これからもご利用様の体調に合わせて、散歩およびリハビリ等の体力づくりに取り組んでいきます。皆様が本格的な冬に向けて元気に過ごせることを願っています。

### 【行事報告】ハロウィン等

10月はハロウィン行事を実施しました。テラ・ナーサリー・スクールの保育園の園児さんとの楽しい交流。ご利用者さんも飾り付けに取り組みました！また、施設内で不在者投票選挙を行いました。こういった社会に参加できる機会を提供することも、大切な行事です。これからだんだんと寒くなり、外出の機会は減りますが、室内でも楽しめるよう、クリスマスに向けて、スタッフ一同準備しております。

オ・サーバ刊



発行：社会福祉法人 ひとつの会 オ・サーバ aoi

## 【コラム】11月が旬の白菜について

### <白菜の栄養素>

- ・体の中の余分な塩分を排出するカリウムがある
- ・抗酸化作用があり、皮膚や粘膜の健康を保つビタミンCを含む

### <白菜の選び方>

- ・巻きがしっかりしていてずっしりと重みがあるもの
- ・外側の葉が張っていてみずみずしい物
- ・カットされた白菜の場合は、断面がみずみずしく平らなもの

### 《簡単メニューの紹介》

#### <白菜とじゃこの中華和え>



- ①白菜はざく切りにし軸は繊維に沿って細切り。塩少々ふりよくもむ
  - ②水気を絞ってボウルに入れ、じゃこ、ごま油、醤油で和える
- 『白菜1/4株 ちりめんじゃこ10g 塩少々 ごま油大匙1/2 しょうゆ小さじ1/2』



#### <白菜のラザニア>

- ①白菜は縦横4等分に切り、葉、軸はさらに縦半分に切り茹でる荒熱をとり5cm幅に切る。
  - ②ホワイトソースを作る
  - ③フライパンにオリーブ油大匙1を熱し、みじん切りのベーコンを炒めまいたけを加え、ミートソースを加え混ぜ合わせる。
  - ④グラタン皿（バターを塗る）にホワイトソース、白菜、③、ピザ用チーズの順に重ねていく
- 一番上にホワイトソース、チーズをのせ220℃のオーブンに入れ10分加熱し焼き色をつける

『白菜300g ホワイトソース（バター大匙3、小麦粉大匙2、牛乳2カップ、塩こしょう少々）

ミートソース缶320g まいたけ1/2 ベーコン50g  
ピザ用チーズ30g 塩 オリーブ油 バター』



旬の食材は  
甘味や栄養が  
たっぷりあります！

管理栄養士  
中村



## 【お礼】アウトドアグッズの寄付

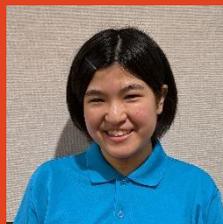
匿名の方から、アウトドアグッズ（ベンチシート、パラソルやテーブル）を頂きました。この秋の行事や、春の行事などで利用させていただきます。

ありがとうございます。

ありがとうございました。



## ～職員紹介～



☆響 介護職員  
吉田 真美

宇部のデイサービスから今月より移動してきました。ショートステイで働くのは初めてで、未熟なところもありますが、ご利用者一人ひとりが安心して過ごしていただけるサービスを提供できるように頑張ります。どうぞよろしくお願い致します。

## 【報告】湯田小学校に介護体験授業を実施等

山口市社会福祉協議会主催にて、湯田小学校の4年生の児童さんを対象に、介護体験授業をさせていただきました。その後、児童さんからたくさんのお礼のお手紙を頂きました。



また、小鯖地区百歳体操の話し合いにて、地域交流スペースの貸出、送迎支援を行い、地域の活性化のための活動に使用していただきました。これからもオ・サーバ aioi は地域のために様々な取り組み、支援を行ってまいります。

## 【募集】ボランティアの募集

当施設では、現在慰問ボランティアを募集しております。手品、お芝居、楽器演奏や歌など。個人・サークルは問いませんので、まずはお気軽にご相談ください。



## 【お知らせ】年末年始について

施設の年末年始は下記の通りです。ショートステイの送迎や預かり管理については実施しておりませんので、ご承知おきのほどよろしくお願い致します。

※12月29（日）～1月3日（金）

## 秋がやってまいりました！！



芸術の秋。  
秋にちなんだ創作物を  
製作中。



今年の秋は  
気候に恵まれています。



運動の秋。  
毎週のオンラインリハビリは絶賛実施中！



実りの秋を体で  
表現しました♡

ある夜の出来事。  
テレビで「最強スポーツ男子頂上決戦」が放送された日の光景です。跳び箱をどのくらいの高さまで飛べるか、その結末を見るまでだれも部屋に帰ることなく、応援が続きました。



## サービス付き高齢者向け住宅

### ハロウィンイベント

毎年恒例になった、テラ・ナーサリー・スクールの園児の皆さんによるハロウィンイベント。今年は初めて施設内での実施となり、サ高住のホールを使って精一杯の演技を披露していただきました。

テレビに映ることも想定して、壁いっぱい飾りつけができるように、1ヶ月前から入居者様で飾り作りを頑張りました。

夕方のニュースで放送されましたが、みなさんご覧いただけただしょうか？



## ♪ 特別養護・ショートの様子 ♪

初の家族交流会実施しました。



Happy

Halloween!

何が  
できるかな?



## ♪ 小規模多機能の様子 ♪



紅葉色 (もみじいろ)

～編集後記～

今回の表紙の写真は、年末に向けての作品制作となります。まだ制作途中ですが、何をつくっているかは秘密です！来月に明らかになりますのでお楽しみに！さて、来月は「師走」です。年末はあっという間。ご利用者さまも元気に年を越せるよう、今のうちに準備しているところです (内田)

今月号のテーマ色は

：秋の紅葉する楓 (かえで) の色です。四季折々の秋の色として世界をも魅了する色のひとつです。

複合型高齢者福祉施設 オ・サーバ aioi

住所：山口市下小鯖 11331-12

Tel: 083-902-1521(代表)

083-902-1520(小規模・サ高住)

公式



ホーム



LINE



ページ

