育生会介護老人保健施設ユトリアム広報誌

ゆとりすむ

Vol.16
2020.8
暑夏号

横浜市の「感染症対策取組事務所」に認定されました。

ユトリアムのデジタル化～

昨今、新しい技術や取り組みにより介護の環境も変化し続けています。ユトリアムでも少しずつですが、業務の電子化等が進んでいます。

ご利用者様の心身の情報収集や記録の有効活用を目的として、看護・介護管理ソフトの導入やそれに伴うPCの強化やタブレットの導入、ご利用者様の動向・安全確認など様々な電子化（デジタル化）を進めています。　それにより多職種間での情報共有で今までには行えていなかった様々なサービスの向上が、可能になってきました。

新型コロナウイルス感染防止対策として、神奈川県からの通達による長期間におよぶ面会制限に伴い、施設での直接面会が出来ない状況です。　しかし業務の電子化により、今だからこそ必要なサービスのご提供が可能になりました。　そのサービスの一部として「オンライン面会」についてご紹介します。

⇐ 裏面へGO！！

夏の月レク お届け致します。

ご自由にお持ちください
TAKE FREE

一般財団法人 育生会
介護老人保健施設 ユトリアム

ユトリアムのデジタル化 オンライン面会のご案内

ユトリアムではビデオ通話を用いた「オンライン面会」を実践しています。　相手のお顔を見て会話が出来る為、ご家族様の現在のご様子を確認する事が出来ます。　詳しい説明は下記「**オンライン面会のお知らせWeb版**」の QRコードを読み取り、インターネットの専用ページでご確認下さい。

オンライン面会はお電話での予約制となります。
☎ **045-712-9931**（当日のご予約は受けられません。）

- **ご利用者様1人 ＝ 月1回（約10分間）**
  ※ご家族間でご相談の上ご連絡下さい。
- **平日（月～土）9:00～12:00　13:00～16:00**

＜施設に来所でのオンライン面会＞
ご家族様に来所していただき、１F応接室と各フロアで施設のタブレットを用いてご面会いただきます。

＜ご所有のタブレット・スマホのLINEによるオンライン面会＞
ご自宅等で LINEアプリが使用可能であれば、離れた地域からご面会いただけます。　通常の音声通話と違い、ビデオ通話では通信環境によって困難な場合があります。「Wi-Fi」通信・大きく映る「タブレット」のご使用をおすすめいたします。　LINEでユトリアムとビデオ通話する方法について、詳しくは下記「**LINEによるオンライン面会方法手順Web版**」の**QRコード**を読み取り、インターネットの専用ページでご確認下さい。　LINEアプリにユトリアムのアカウントを追加する際は下記「**ユトリアムのオンライン面会専用LINE QRコード**」を読み取って下さい。

オンライン面会のお知らせWeb版

LINEによるオンライン面会方法手順Web版

ユトリアムのオンライン面会専用LINE QRコード

≪注意事項≫
●ご利用者様の状態により、面会をご遠慮いただく場合があります。　●機器のトラブル等、予期せぬ理由により中止させていただく場合があります。　●すでに他で予約済みの日時や施設の諸事情により、ご希望の日時に添えない場合があります。
●ユトLINEアカウントはビデオ通話専用です。ご連絡・メッセージの受信・返信にはご使用いただけません。ご了承下さい。

一般財団法人　育生会
介護老人保健施設　ユトリアム

〒240-0025　横浜市保土ヶ谷区狩場町 200-7
TEL：045-712-9931（代表）
FAX：045-712-9926

＜アクセス＞　ＪＲ横須賀線・保土ヶ谷駅下車。　東口バスターミナルの１番又は２番乗り場（神奈中バス「戸塚駅東口」「東戸塚駅」「芹が谷」「不動坂」、市営バス「境木中学校」行き）から乗車し、バス停「権太坂上」下車。徒歩３分。　国道１号線沿い、育生会横浜病院の隣です。

ユトリアムホームページ
http://yutoriam.com/

ゆとりすむ
vol.16　2020 年 08 月 31 日発行

発行人：ユトリアム広報委員会
発行：介護老人保健施設ユトリアム
編集：ユトリアム広報委員会

編集後記
今年の夏は各地の海水浴場やお祭り、花火大会等のイベントが中止となり、なんだかあっという間に夏が終わってしまった様な気がします。気づけば今年も残り4か月…ユトリアムも新しい生活様式の中で楽しみながら年末まで駆け抜けます！！

楽しみ沢山！ユトリアムの夏!!

～ 施設だからこそ今出来ることを！ ～

花火レク

夏の風物詩といえば一位はやっぱり花火!!　煙くて・眩しくて・楽しくて、目を細めて皆さんとても楽しそう。　2F３Fのフロア毎に打ち上げ花火や手持ち花火を種類豊富に楽しんで頂きました。

夏の大抽選大会！！

可愛く楽しく便利なグッズ盛りだくさん！
ガチャガチャで素敵な景品をゲット!!
何が当たるかは運次第！回してみるまで分かりません！
皆さんわくわくどきどきです！

デイケアの今年の夏レク

コロナの影響で例年通りとは行きませんが、日常の気晴らしもとても大事です。 安全と楽しさに配慮して、色々なレクをご用意しています。そのほんの一部ですが皆さんが楽しんでいるお姿をご紹介致します。

縮小版の夏祭りとして、**「歌って踊ってエンジョイ」**を行いました。密をさけながら、皆で歌ったり、職員の盆踊りを披露しました。

「金魚すくい」
うちわをポイにして

テーブル上で金魚すくいしました。

「水泳大会」浮き輪をつけて水泳気分♥

足に万歩計をつけて、足踏みして競争をおこないました。

「ガチャガチャ」で

景品をゲット！！

ゆとりずむ Web

ユトリアムの栄養科からご家族の皆様へご提案！！　コロナ禍でなかなか外食し難いご時世なので、自宅で手軽に作りやすく、今の暑い時季残暑でも食べやすい

夏メニューのご紹介！！

●ユトリアムのホームページ内のゆとりずむではメニューを更に追加して掲載しています。是非そちらもご覧になって下さい。

コンソメ不要！ 手羽元とサフランのスープ

《 4～5人分 》

●鶏手羽元（10本位）
●好きな野菜（玉葱・じゃが芋・ズッキーニ・きのこ・トマト等）　●ローリエ（1枚）
●サフラン（10本位）　●塩胡椒（適宜）

《 作り方 》
① 鶏手羽元はトースターで軽く焦げ目が付く位に焼いておく（220度で20分位）
② 鍋に塩以外の材料を入れて煮る。 生のトマトを入れる場合は最後にさっと火を通す位でOK！
③ 野菜が柔らかくなったら、塩で味付けをする。
④ 器に盛って、ドライパセリを振れば出来上がり！

※鶏手羽でおいしいスープがとれるので、コンソメはいりません。お肉を骨から外しておけば、お子様も食べやすいですね。サフランはなくてもおいしいスープはできますが、サフランの良い香りで食欲も増し、夏バテした体にも効果的です。是非お試しください。

まるごとカボチャスープ ♪皮をむかないから楽ちん♪

《 4～5人分 》

●カボチャ（1/3個）　●牛乳（500cc）
●ナツメグ（少々）　●塩（小1/2～）
●胡椒（少々）
●生クリーム（100cc）
●ドライパセリ（少々）

《 作り方 》
① カボチャは皮ごと適当な大きさに切って、レンジで10分弱位（柔らかくなるまで）加熱。
② 鍋にカボチャを入れ、浸る位の牛乳、ナツメグ、塩、胡椒を入れて煮る。
③ カボチャが十分に柔らかくなったら火を止めて、マッシャー等でつぶす。
④ 残りの牛乳、生クリームを入れ、味を調える。

※冷製にする場合は牛乳を増やすか、南瓜を減らすとよいです。

レンジでお赤飯

《 もち米3合分 》

●もち米（3合）
…3～4時間水につけてからざるにあげ、よく水気を切っておく。
●小豆（60ｇ）
…柔らかくなるまで茹でてざるにあげ、煮汁はとっておく。

《 作り方 》
① 耐熱容器にもち米、小豆を入れ、もち米1合に対して、150ccの水分を入れる。（煮汁+水を450cc弱）
② レンジ専用の蓋をして、600ｗで15分位かけ、途中でかき混ぜてさらに10分かける。
③ ゴマ塩を振って出来上がり！

※レンジから出す時はすごく熱いのでヤケドに注意!!!!!
※レンジ専用の蓋がなければラップでも代用できますが、非常に熱くなるので、蓋の方をお勧めします。
※もち米の水切り具合で水加減も変わるので、お好みのかたさを見つけてください。

トマトとしらすの冷製スパゲティ

《 4人分 》

●完熟トマト（大2個位）
●ニンニク（刻み又すりおろし）
●塩（小さじ1/2～1位）
（しらすの量で加減してください）
●胡椒（適宜）
●オリーブオイル（大さじ1）
●ドライバジル（もちろん生でも可）
●スパゲティ適量　●しらす（適宜）　●飾り用ルッコラ

《 作り方 》
① ボールに、1㎝角に切ったトマト、塩、胡椒、ニンニク、オリーブオイル、ドライバジルを入れて混ぜ、冷しておく。
② スパゲティを通常より2分ほど長く茹で、水で洗い氷水で冷やす。
③ スパゲティの水気をよく切り、トマトの入ったボールにしらすも加え、よく和える。
④ 器に盛り、飾り用にしらすとルッコラをのせれば完成！

栄養科の追加の夏メニューレシピ!!ご紹介!!

夏バテ予防にしっかり食べましょう!!

コーヒーゼリー

●ゼラチン（14g）
●水（500～600cc）
●インスタントコーヒー（6g）
●砂糖（50g）
●ホイップクリーム（適量）
（砂糖入り）

《作り方》
① 大さじ2杯の水にゼラチンを振り入れてふやかす。
② インスタントコーヒーをお湯に溶かし、ゼラチン、砂糖を入れてよく溶かす。
③ お好みの器に流して冷蔵庫で冷やし固める。
④ 仕上げにホイップを飾って出来上がり！

～味付け不要！～ キムチの炊き込みご飯

《4合分》

●キムチ（300g）
●ごま油（適宜）
●大豆もやし（又は普通のもやし）
●乾燥細切り昆布（なくても可）
※その他季節に合わせて舞茸やエリンギを入れてもおいしい。

《作り方》
① キムチは軽く汁気を絞って、1cm幅ぐらいに切りごま油で炒める。
② 乾燥細切り昆布はハサミで短めに切る。
③ 炊飯器の水は線よりやや少なめに入れ、キムチ、もやし、昆布を入れて普通に炊く。
④ 仕上げに千切りの紫蘇をのせる。

～手作りの甲斐あり！～ 焼きたて最高！ 手作りピザ（ホームベーカリーで生地も楽々）

●ピザ生地材料
○強力粉（280g） ○砂糖（8g） ○塩（3g） ○水（180cc）
○インスタントドライイースト（3g） ○オリーブオイル（20cc）
●ピザソース材料
○トマト缶（1缶） ○塩（小さじ1） ○水（適量）
○香辛料（胡椒・ローリエ）
（オレガノやコリアンダー等でも）
●ピザ用チーズ（適量） ●オリーブオイル（適量）

《作り方》
① ピザ生地の材料をホームベーカリーのコネ機能で発酵まで行う。
（ホームベーカーリーが無い場合は生地がまとまるまでコネ、1時間程度発酵させて下さい。）
② ピザソースの材料を鍋に入れ、とろりとするまで20分ぐらい煮詰める。
③ 発酵したピザ生地は3等分にして、綿棒で薄くのばす。（厚めがお好みなら2等分）
④ フォークで数か所穴をあけて、オリーブオイル、ピザソースの順にぬって、ピザ用チーズをのせる。
⑤ 220度のオーブンで12分ぐらい焼く。チーズが溶けてこんがり焼ければOK。
※お好みでタバスコを振ってアツアツをどうぞ！