

～シリーズ 今月一品～

ゴーヤとしらすの炒め物 材料(4人分)

- ・ゴーヤ...1本
- ・しらす...大さじ3
- ・しょうが(うす切り)...3枚
- ・サラダ油・塩・こしょう・ごま油...お好み



- ① ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取り除いて5ミリ幅に切る。少し塩を振って10分ほどおき絞る。しょうがは千切りにする。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1としょうがを入れて中火で熱し、香りがしてきたらしらすを入れてさっと炒める。
- ③ ②にゴーヤを加えて塩・こしょうを少々ふり、軽く火が通るまで炒める。仕上げにごま油を少し加えて香りをつける。

ゴーヤに含まれるβカロチンやビタミンCは疲労回復、美肌に効果的。特有の苦味成分には活性酸素を除去し、免疫力を高める働きがあります

防災訓練の様子



7月に防災訓練を実施しました。実施に消火器を使った消火訓練には、多くのご利用者・ご入居者が参加されました。皆さん防災意識が高く、特に消火器の取り扱いについて積極的に消防士の方に質問をされていました。

- 「消火器に使用期限はありますか？」
A:消火器に記載されています。だいたい10年位です。
 「消防の人が定期点検に来て詰替えてくれますか？」
A:消防署では行っていませんので個人で有効期限を確認してください。詰替えは専門業者又は購入したお店で行っています。
 「消火器での消火時間はどの位ですか？」
A:14秒位です。噴射距離は住宅用消火器で大体3mから5mです。

『14秒！短いですね！』と皆さん驚かれていました。また普段見る事の出来ない訓練用消火器の水の補充方法を見せていただき、有意義な訓練となりました。

苦情受付

令和5年7月から令和5年9月までの間の苦情受付はありませんでした。今後もサービスの質の向上に努めてまいります。



編集後記

暑い夏が過ぎほっとしたのも束の間。大雪が心配になります。早々と冬の心配をする私に娘が一言。「食欲の秋を楽しまないで！」そう言いながら焼き芋を頬張る娘を羨ましく眺める私でした。

「あなたらしく生きてほしい」その想いを、私たちが支えます

～北条の家～
 すまいる通信

第15号
 令和5年
 10月発行



今号の表紙は、敬老会での記念撮影の1枚です。ご長寿おめでとございます！



基本理念

- 1 人と地域を愛します。
 すべての人に愛情と感謝の気持ちで接し、住み慣れたこの地域を愛します。
- 2 確かな介護を提供します。
 専門性の向上を図り、ともに協力し、一人ひとりにあった介護サービスを提供します。
- 3 開かれた施設を経営します。
 公正・公平なサービスに努め、福祉の拠点となる開かれた施設を経営します。



社会福祉法人 新井頭南福祉会
 小規模多機能型居宅介護事業所
 ほのぼの北条
 有料老人ホームあっとほーむ北条
 ヘルパーステーション北条

〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585-1
 ほのぼの北条
 TEL:0255-72-2980 FAX:0255-72-2990
 あっとほーむ北条・ヘルパーステーション北条
 TEL:0255-72-3226 FAX:0255-72-3227
 URL:https://www.araikeinanfukushikai.or.jp



北条の家 夏の思い出

今年の夏は例年になく暑さ厳しい夏でした。「暑いね～」が毎日の挨拶となっていました。暑さに負けずご利用者の皆さんと夏祭りに野菜作り、ドライブ等夏の思い出作りをしました。北条の家では面会制限が緩和され、この夏はたくさんの方が面会に来てくださいました。短い時間ではありましたが、久しぶりにご家族やご友人と一緒に時間を過ごされたご利用者の笑顔はこの夏一番の思い出です。



お祭り

グリーンカーテン作り

今年は見事なグリーンカーテンが出来ました。苗植えから毎日の水やりも頑張りました！



ゴーヤもたくさん収穫できました！



祝 敬老の日



敬老の日をお祝いし、昼食に御祝い膳を召し上がっていただきました。「わ～！御馳走だね！」「天ぶら、大好きなんだよ」「何から食べようか？迷っちゃうよ」と皆さん喜んでくださいました。