

スリーベル通信

第1弾

スリーベルデイ 秋のLunch グランプリ

食欲の秋、という事で、スリーベルデイ 自慢の昼食を
食事ブログから厳選!! 200円で、美味しいだけじゃない、
季節を感じ、見た目でも楽しめるメニューをご紹介します。

金



久保さん

ご利用者様や 職員の皆さんに「美味しい!」と
言ってもらえるのが嬉しくて、お料理が好きに
なりました。
今回は秋という事で「サツマイロ」を使いましたか!
普段も色々な素材でよく炊き込みご飯を
作ります!



朝霞

たんまごもぎほ

コチラは先月末
ハロウィンメニューに
チャレンジしたものです。
食事ブログを参考に
他事業所のお料理
からヒントをもらた
りもしますよ♪



銀

桃井三丁目
運動会風
お弁当ランチ



銅

かほのいえ東久留米
ギョウのあんかけの
豆腐ステーキ

利用頻度の高い利用者様もいらっしやるので
同じ食材でも飽きないよう、目頃から調理法
を工夫しています。今回は男性も満足され
るよう、豆腐ステーキにドレサリのきのこあん
かけを出してみました!

運動会の楽しみと言えば、お弁当! 本当は重箱スタイルが
良かったのですが、人数の都合上、ホカ弁スタイルに(笑)。
利用者の皆様か! 子供の頃お好きだったものを教えて
頂いて作りました。蓋を開けた時、童心に還った
皆様の笑顔が、印象的でした。

各事業所のメニューはコチラからご覧頂けます。
「スリーベル お登ごはん」で検索

<http://mainitinosyokuzi.blogspot.jp/>



手洗いの歌でインフルエンザ予防!

♪キラキラ星のリズムとメロディーに乗せて♪

意外と「正しい手洗い法を知らない」「男性の3人に1人は手洗い不足」とのデータがあります。正しい手洗いの6つのステップを、おなじみの歌に合わせて、もう一度しっかりと習慣付けましょう。

①手のひら洗おう
(キラキラ光る)



②手の甲洗おう
(夜空の星よ)



③指先、爪と
(まばたきしては)



④指の間も
(みんなを見てる)



⑤指先ねじり
(キラキラ光る)



⑥最後は手首
(夜空の星よ)



手洗いのポイントは、まず流水でしっかりと手をぬぐうこと、石鹸を良く泡立て、30秒程度時間をかけ、洗い上げることが重要です。石鹸を流水で丁寧に洗い流し、清潔なタオルで拭きあげ、しっかりと乾燥させることも大切です。

手洗いにはうがいも
組み合わせるといいよ
インフルエンザを風邪や
激退しませう!



編集後記

うがいにも、効果的なやり方があるそうなので、少し付け加えてたいと思います。うがいは、清潔な手で、拭きはコップを使います。また、いまなりがうがいはNG。口内の細菌が口奥に運ばれてしまうからです。まず、クチクチと口の中をすすいでから、喉の奥を意識してうがいをしましょう。水以外に、緑茶うがい、紅茶うがいも殺菌作用が抗ウイルス効果があるとされています。是非お試しください!!

野田、鴨沢、水上