



# 2023年3月 ライフモアのお知らせ



## 3月行事 予定

- ★ 3日(金) ひなまつり
- ★ 9日(木) フラワーアレンジメント
- ★ 22日(水) 誕生日会
- ★ 25日(土) お花見ドライブ
- ★ 26日(日) お花見ドライブ

今月の行事食 3/3(金)

行事食につきましては、特別行事食代として330円ご利用料と一緒に徴収させていただきます。

## 《ご家族様へ》

# 家族洗濯等で来所される際はマスクを着用して来所してください。

\* 訓練部より書類を同封させていただく場合がございます。

お問い合わせの際、担当者不在の場合は折り返しご連絡いたします。

Happy Valentine's Day



\* 電話面会について  
前日までの事前予約制  
平日

11:00~/11:15~  
16:00~/16:15~  
お時間 10分 です



\* 3月と4月にお花見ドライブを行う予定です



お花見膳  
四月六日

桜寿司  
清まし汁  
春野菜のてんぷら  
菜の花とせりの白和え  
ブラマンジェ  
果物添え

おやつ  
和菓子 さくら

お花見

その他予定

3・21 お彼岸  
ぼたもち

3・22 誕生会  
お赤飯・誕生日ケーキ

4月 日程未定  
桜餅クッキング  
関東風桜餅をみんなで手作り

### 2月3月食事報告

2.11 建国記念日  
海鮮丼



2.14  
バレンタイン  
チョコフォンデュ

雛祭りにちらし寿司が食べられるようになったのは大正時代からのようです。ライフモアでも、海老、錦糸卵、蓮根などの縁起の良い食材をたくさん使って華やかにお祝い膳としました。白酒はアルコール分ゼロの甘酒で楽しみました。

長命寺

道明寺

桜ごり

甘酒

3・3 雛祭り   
バラちらし寿司、桜餅、甘酒



桜もちは関西と関東で種類が異なります。関東では小麦粉で作った生地にあんをはさむ「長命寺」と関西では道明寺粉（もち米）の生地であんをくるむ「道明寺」があります。4月には、クッキングレクで関東風の桜もち手作りする予定ですので、雛祭りには、関西風の道明寺を食べて頂きました。なお、利用者様の嚥下の状態にあわせて、食べやすい桜餅のおやつをご用意し、それぞれ安全に食べて頂きました。

もち米のようにべたつきの強い食品は、飲み込む機能が弱った方には、危険な食べ物となります。また、ほかに飲み込みにくい食品として、硬いもの（筍、ナッツなど）、パサつくもの（クッキー、せんべい、固茹玉子など）、パラパラになるもの（かまぼこ、ピーナツなど）、さらさらした液体（お水、味噌汁、ジュース）、張り付きやすいもの（焼きのり、生野菜など）、べたつきの強いもの（餅など）があります。舌でつぶせるやわらかさにする、トロミをつけるなどの対策をとることも必要です。一人ひとりの嚥む力、飲み込む力に応じた食事をとることが大切です。