

パル・TIMES

2025年3月10日 発行



社会福祉法人
まほろば

パル・茅渚の里 堺市南区釜室995番1 Tel. 072-290-6880 <https://www.mahoroba.vc/pal/>

パル
チヌノサト

ぱるちぬのさと



「X(旧ツイッター)」情報発信アカウント
@PalChinu

154号

令和6年度総括編

今年度のパルの食事を振り返りたいと思います。今年も季節ごとに旬を考慮しながら、楽しみになるメニュー作りを行いました。初の試みで、6月にはホットプレートを使用した、焼肉を提供しました。食堂内が肉を焼いた香りで充満し、五感でも食事を楽しめたのではと思います。

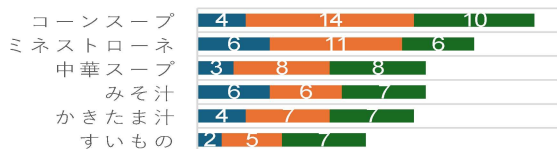
令和6年度のおたのしみ給食

4月	筍ご飯、春のてんぷら、木の芽あえ、すいもの、桜ゼリー
5月	巻き寿司、炊き合わせ、すいもの、シュークリーム
6月	焼肉、ナムル、チヂミ、クッパスープ、牛乳かん
7月	9弁弁当(新生姜・とうもろこし飯、なす南蛮漬、エビマヨ、鶏唐揚げ等)みそ汁、すいかゼリー
8月	ターメリックライス、ケイジャンチキン、春雨サラダ、オクラの炒め物、スープ、マンゴープリン
9月	オムライス、ハンバーグ、エビフライ、コロッケ、サラダ、スープ、コーヒープリン
10月	たこ焼きイベント
11月	エスニックチキン、テンペサラダ、スープ、揚げバナナ
12月	大根飯、天ぷら、みそ田楽、切干はり漬、すいもの、柚子ようかん
1月	寿司、だしまき卵、サラダ、赤だし、抹茶パッパア
2月	サンドイッチ、サラダ、ポテト、クラムチャウダー



汁物で好きな料理

■ 2階 ■ 3階 ■ 通所



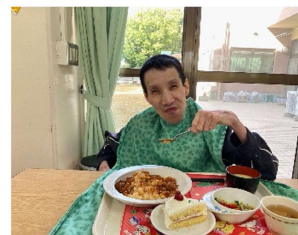
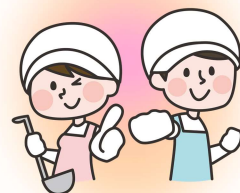
年に1度嗜好調査を実施していますが、今年は汁物で好きな料理を聞いてみました。

結果はコーンスープが1番人気。

2位はミネストローネでした。

和風より洋風の方が人気のようです。

コーンスープは10月～4月の寒い時期限定で朝食に登場しています。気候が温かくなると、コーンスープはコーンフレークと牛乳に変わります。頻度は隔週ですが、甘くて利用者さんにはどちらも人気メニューです。



突然ですが、非常食は準備していますか？パルでは非常事態用に3日分の備蓄をしています。内容は、水やお湯を注ぐと食べられるアルファ米、そのままでも食べられる魚や果物の缶詰、温めなくても食べられるレトルトカレー等です。備蓄食品は、好物の食品や飲み物を多めに買い置きし、賞味期限の古い物から消費し、消費した分を買い足す【ローリングストック法】で、普段使いの食品を備えるのがおすすめです。

災害直後のエネルギー源は米やパン等の炭水化物ばかりに偏りがちです。たんぱく質をとるために、魚介・肉類の缶詰は長期保存ができ経済的です。野菜不足を補うために、じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃ等の日持ちする野菜、乾物、野菜ジュース、ドライフルーツを備えておくのもよいと思います。栄養バランスや使い勝手を考えて、各家庭に合った食品を選ぶことが大切です。

へんしゅう後記

梅の花が咲き始め春の訪れを感じるようになりました。桜が楽しみです。

しもの

HAPPY Valentine's DAY

2月14日に行ったバレンタインイベントの様子です。おやつ時間にミスタードーナツの、ハート形のドーナツを食べました。皆さんとても美味しそうに食べられていました。3月にはホワイトデーイベントも開催予定です。楽しんでいただけるよう、精一杯準備していきます。

新利用者紹介



1月1日より入所された
しげい はやと
重井 勇人さんです。

以前からショートステイを
長らく利用されており、他
利用者の方や支援員ともす
ぐに打ち解けられていま
す。

とても活発でフロアで誰かが動くと、よくその後をついて歩いています。

ただ付いて行くだけでなく一緒に荷物を持ってくれたり、おやつの準備の際には机や椅子を運ぶお手伝いもよくしてくれています。

これからも重井さんらしく過ごして下さい。

新職員紹介



昨年11月より勤務している
支援員の
つじ やすよ
辻 悌代と申します。

前職では、支援教室での介
助員や障がい者の人の運動
のデイで介助などの経験は
あります。

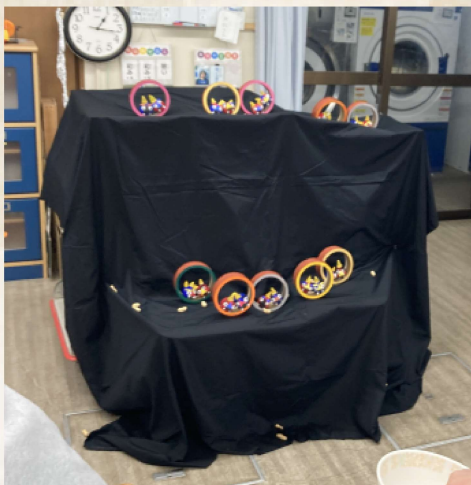
その経験を生かし、利用者様とのコミュニケーションを取り少しずつ関係を築いていければと思います。

まだまだ分からない事が沢山ありますが、先輩支援員さんに色々教わり、利用者様の支援員をしていけるように頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願い致します。

へんしゅう後記

最近気温の寒暖差に負け、風邪をひいてしまいました。しっかり体調管理をしていきたい。 スズキ

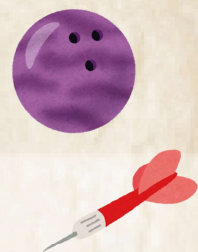
通所びより



2月3日に通所で節分イベントを行いました。
事前に皆さんで製作した鬼の制作物にむけて豆まきをしました。
豆まきは皆さん楽しそうに取り組まれていました。



その後は通所のイベントで恒例となっている
ボウリング大会とダーツ大会を行いました。
表彰状がある為、みなさん真剣モードで取り組み、
あまりいい点数でなかった時はすごく悔しそうにされて
いました。終わってからも「豆まき楽しかった」や
「ボウリングとダーツ楽しかった」と話されていました。



へんしゅう後記

もうすぐ桜の季節ですね！！暖くなったら何をしようか模索中です… イソザキ

職員紹介

以前に行った職員紹介から時間も経ちました。その間に新たに入職した支援員もいます。そこでパルの支援員をもっと知ってもらおうと、2階・3階支援員にインタビューをしてきました。その中で4つの質問を厳選してみましたので是非ご覧ください！

Q1 支援や介助で心掛けている事は？ Q2 この仕事をする上で必要なことは？
Q3 パルの食事は美味しいと伺っていますが、あなたの好きな献立は？ Q4 休日の過ごし方は？



中林支援員

Q1. 相手の利用者様が気持ちよく、楽しい気持ちになれる支援や介助を心掛けています。

Q2. 相手との信頼関係が必要と思います。利用者様が私を信頼して介助を任せられるよう努力しています。

Q3. 温かい汁物が好きです。昼ご飯に温かい汁物を飲んでリフレッシュしています。

Q4. 甘いコーヒーとポテトチップスとチョコレート用意して、ネットフリックスやYOU TUBEを見て一日を過ごしています。



田邊支援員

Q1. 利用者さんの変化に気付けるよう些細な表情や行動を見るよう心掛けています。

Q2. 自身に心の余裕を持ち、笑顔でいること。
余裕がなくなると視野が狭くなるし、緊張感が利用者さんにも伝わってしまうので。

Q3. 献立のバリエーションが多く、味付けもおいしくて、なかなか他では味わえないと思います。
海老が大好きなので、メニューに海老があれば喜びます。

Q4. 音楽を聴きながらウォーキングやアーティストのライブを見に行くなど常に音楽と共に過ごします。
あと珈琲好きなのでめっちゃくちゃ飲んでます。



森支援員

Q1. 日々落ち着いて過ごしていただけるように心掛けています。

Q2. 余裕を持つ事、感性と想像力だと思っています。

Q3. 鮭ご飯とだし巻き卵です。後はお楽しみ給食も楽しみにしています。

Q4. 大体は子どもとどこかに出掛けたり、遊んでいる事が多いです。また暖くなればツーリングに行きたいなと思っています。



林支援員
(ROUND 2)

Q1. 日々笑顔で過ごしていただけるように心掛けています。
笑う事でナチュラルキラー細胞が活性化され免疫力向上につながります。
ナチュラルキラー細胞(NK細胞)は特に腫瘍細胞やウイルスの拒絶に重要な細胞です。

Q2. 安心感を持ってもらえる事。
友情・努力・勝利

Q3. 野菜
パルの中華は野菜を美味しくいただける最高到達点だとも思います。野菜はすべてを解決します。

Q4. ピクニック
普段やらないことをしていきたいなと思っています。
最近料理研究家のリュウジさんに憧れて包丁を握る事が増えてきました。
玉ねぎを切って泣く事にはまっています。

へんしゅう後記

思い立ったが吉日。健康と呼ばれる食事を手当たり次第にはじめたら、体調を崩しがちです。拒否反応でしょうか。次は断食？筋肉は裏切らないみたいなので、今年こそは…！！。ハヤシ

3月

イベント
誕生日外食

4月

健康診断
誕生日外食

散髪 毎月第1木曜日
歯科受診 毎週水曜日
お楽しみ給食 第2水曜日
内科・皮膚科・精神科 月1回来診

～ 今月の表紙 ～



暖かく天気の良い日に中庭で過ごした時の一枚です。

1月～2月の苦情は0件でした。

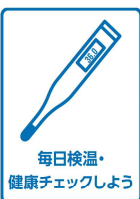
感染予防のお願い



マスクを着用しよう



消毒をしよう



毎日検温・
健康チェックしよう

堺スタイル

※堺市新型コロナウイルス感染予防イラスト（ピクトグラム）を基に作成。

※お願い 利用者の許可を得て写真を掲載しています。写真などの無断転載はお控え下さい。

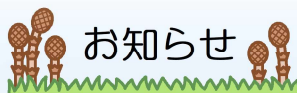


～ご報告～

3階の井本支援員が退職されました。
井本支援員よりお手紙をお預かりしましたのでこの場を借りてかかせていただきます。

長いようで短く…パルに来た日を昨日の事の様に思います。
支援員として、ご利用者の方の大事な人生のひと時を共に過ごさせていただけた事は私にとって一生の宝物です。
一緒に神戸の船へ乗った事、オノコロの遊園地や日々のお散歩、夜なかなか眠れない時、一緒にお話をした事、思い出すと沢山ありすぎてびっくりです！
ご家族の方々にも、まだまだ一人前とは言えない私でしたが温かく見守ってくださり本当にありがとうございました。皆様からいただいた温かい気持ちを胸に私も頑張ります。お身体を大切に日々をお過ごしください。8年間本当に本当にありがとうございました！お元気で！

井本 美樹



株式会社ツルハホールディングス様
とクラシエ株式会社様より車椅子の
ご寄贈いただきました。
この度は誠に有難うございました。



へんしゅう後記

鼻声になり始めると春が来たなと感じます…オビタニ