

2016
第22号

事業団 だより

みたか



目で楽しむお食事(老人保健施設)

「食」に対する取り組み

老人保健施設はなかいどうでは、「食は命と健康を育む」をモットーに皆様へ食事を提供させていただいています。

食べる楽しみを大切に…

食は生活リズムの中心であり、食事の時間が楽しみになるよう、丁寧に手づくりし、家庭的な献立を作成しています。また、お誕生日御膳・お楽しみメニュー・季節感のある行事食など、栄養価・盛り付け・見た目・旬の食材・温度等を重視し、献立を工夫しています。おやつも目で見て楽しめるようなデザートメニューを考案し、楽しんで食べられる工夫をしています。



安全で安心して食べられる工夫

季節の新鮮な食材を使用し、魚は骨なし食材を取り入れるなど、柔らかく、安心して食べていただけるよう、工夫しています。

その結果、糖尿病・生活習慣病のコントロールや今まで食欲がなかった方、認知症で食事ができなくなった方、経口摂取がすすまなかった方も前向きに食事ができるようになっていきます。

召し上がった方のご意見や評価をフィードバックし、より良い献立作成に活用しています。味・質・量について温かいお言葉を頂戴することも多く、利用される方の健康づくりに携われていることに大変感謝しております。今後とも、毎日の「食」を通して、利用される方の「体の内側からの健康づくり」をサポートして参ります。

老人保健施設 管理栄養士
皿谷 千春



在宅福祉サービス



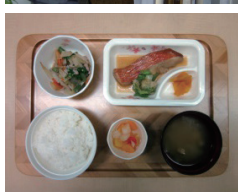
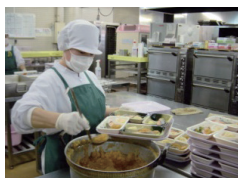
お食事

人にやさしく
身体に美味しい



の配達 サービスです！

管理栄養士が栄養バランスを計算し、皆様が身体の中からお元気になれるよう、心をこめて作っています。また、お食事をお届けする際には体調や生活環境を確認したり、ご希望により薬の服用や水分補給の声掛けもする、福祉ケア付きの食事サービスです。人にもやさしく、身体にもおいしいお食事です。



利用できる方

三鷹市内にお住いの、おおむね65歳以上の方、障がいのある方、病弱な方など

利用できる日

年中無休365日、昼・夕
昼だけ、夜だけ、1食からでもご利用できます

利用料金

1食760円
月に1世帯500円の会費をいただきます

申込み方法

担当者がご自宅を訪問し、登録手続きをします。その後の注文、変更、キャンセルは前日16時まで電話で受け付けます

お届け方法

食器を保温BOXに入れてお届けします。使い捨て容器のようにゴミになりません。また個々の食器をとりはずして、電子レンジで温めることができます。

その他

生活相談サービスもご利用いただけます。介護保険や生活の困りごとなど、なんでもご相談下さい

厨房より

お食事はこんな風に作っています！

- ・健康を考え防腐剤を使用せず、温かくご提供
- ・食品衛生はもちろん、食材の柔らかさ、塩分量、カロリーなども考えています
- ・旬の食材を使い、趣向を凝らし、目でも楽しめます
- ・魚は骨を取り除いています

配達スタッフより

- ・配達方法…安否確認を兼ねているため、手渡しが原則です
- ・配達時間…昼食が11時～12時30分
夕食が16時～18時30分
配達時間の指定は出来ません
- ・配達場所…お食事はご自宅の希望の場所まで配達可能です
- ・こんな状況の時…急な発病などの緊急時にはあらかじめ登録いただいた緊急連絡先へお知らせします

在宅福祉サービス 問合わせ先：0422-43-8804(平日8時30分～17時15分)

保育園・こども園

三鷹西野保育園

虫歯バイキンに負けないぞ！

三鷹西野保育園では、虫歯予防週間に合わせて、保健担当が幼児を対象に虫歯予防の話をしています。

パネルシアターを使ってのお話は、子どもたちにもわかり易く、真剣な表情で聞いていました。「くろちゃんはお菓子ばかり食べて、歯みがきもせずに寝てしまいました。ほら、口の中はバイキンだらけ…ぴかちゃん、好き嫌いせずなんでもよく食べ、歯みがきも丁寧にしています。ほら、口の中はピッカピカ！」とおはなしの中で虫歯にならない丈夫な歯をつくるための約束事をみんなで確認しました。

お話を聞いた翌日からは、子どもたちの意識も変わり、「歯磨きしたよ」「ママがやってくれた」「ピッカピカになったよ」と頑張っている姿も見られました。

歯磨きの習慣を今から身につけて、虫歯にならない丈夫な歯をつくってほしいと思います。

1. 食べた後は、必ず歯みがき(ぶくぶくうがい)をする!!
2. 好き嫌いせず、何でもよく噛んで食べる!!
3. おやつは食べる時間を決めて食べ過ぎないようにする!!



三鷹ちどりこども園

お楽しみメニュー

ちどりこども園では、毎月1回「お楽しみメニュー」を出しています。

子どもたちが「あっ！」と驚くようなメニューを考え、献立表には載せずに当日のお楽しみにしています。食べやすさを一番に考え、目で見て楽しめるものになるよう工夫し、季節感を取り入れながらメニューを考えています。たとえば、雨の時期には「かたつむりの海苔巻」、お月見の時には「うさぎのご飯とお月見ポテト」。子どもたちの喜ぶ顔を思い浮かべながら、細かい作業も給食室のみんなで力を合わせて作っています。

不思議とふだんは手を付けられないものでも口にしてみたり、いつもよりたくさん食べられたりとお楽しみメニューならではの姿も見られます。

降園時には、玄関の食事見本を見ながら「かわいい

ね」「おいしそう！」など親子での会話も弾んでいます。お楽しみメニューをきっかけに食べ物に興味を持ち、食べることが楽しいと思えるようになってくれるといいな…と思っています。



保育園・こども園

三鷹駅前保育園

日々の取り組み

三鷹駅前保育園はビルの中にある園ですが、小さな花壇スペースを使い、毎年きゅうりやトマトなどの野菜栽培を行っています。散歩の前後や登降園時に野菜が少しずつ大きく育つ様子を見て、日々食べている食材に親しみを持ってもらうことや、『食べてみようかな』と感じてもらえるようにしています。また、親子で食べ物や給食のことなどを話してもらえたらと収穫した野菜を玄関に展示しています。

子どもたちに食べることをさらに好きになってもらうために、職員の知識向上に力を入れています。口腔内の発達や咀嚼、離乳食から幼児食への移行の過程なども職員が研修を受け、学ぶ機会を多く取り入れています。食に関わる様々な発達や習慣は、一生のうちの



乳児期が基盤となります。口腔内の発達が言葉の発達とも密接に関係しているため、日々の生活から発達に合わせて丁寧に関わり、保護者と共に子どもたちの育ちを支えていきたいと思います。

三鷹南浦西保育園

食育の取り組み

三鷹南浦西保育園では、年に2回の大なべ会やカレーパーティーなどの調理活動を幼児クラス中心に行っています。また、野菜の栽培を通して野菜も生きていること知り、食べ物に感謝をして食べる気持ちや食べ物を粗末にしない気持ちを育んでいます。

玄関には「今日の食事」を展示するサンプルケースが置いてあります。「今日のごはんは〇〇だったよ」「これが美味しかったの」と親子の会話が弾みます。

そして、今年度は食育活動の一環として旬の食材に触れることに力を入れ、取り組んでいます。玄関にある「栄養コーナー」に春はタケノコ、そらまめ、アスパラガス、夏は枝豆、とうもろこし、冬瓜といった旬の食材を置き、見て触って匂いをかいだりできます。食材に実際に触れることで、野菜への興味を高め、食べ物に対する関心が深まっていく様子が感じられます。

三鷹南浦西保育園に遊びに来たら、玄関先にもぜひ注目してくださいね。



保育園・こども園

三鷹赤とんぼ保育園

野菜の栽培

地域の農家の根岸さんに野菜の育て方を教えていただきながら、ナスやきゅうりやトマト、かぼちゃなどの野菜を栽培しています。

子どもたちにとって、野菜について何でも知っている根岸さんはかっこいい憧れの存在。そんな憧れの根岸さんから、「苗はそっと植えてあげようね！」「土をしっかりとかけてあげようね！」と植え方を教えてもらい、子どもたちが苗を植えました。手に持った苗を落とさないように、手を添えながら優しく扱い、「どのくらい土をかけたらいいのかな？（苗は）苦しくないかな？」と考えながら土をかけていました。

そして、野菜の成長を楽しみにしながら、お当番の子ども達が毎日欠かさず水やりをしました。なかなか大きくならず心配になったときや、虫に葉っぱを食べられてしまったときには、根岸さんに対処法や、収穫時期を教えていただきました。

収穫時期が近づくと、子どもたちの思いもひとしお。子どもたちが順番に収穫した野菜は、子どもたちの手で栄養士のところまで運んでいきました。栄養士と収穫した野菜をどんな料理にして食べたいか、一緒に考えて給食に出してもらいました。自分たちで大事に育て、自分たちで考えたメニューは特別でいつも以上に大切に食べているように感じました。

子どもたちは、地域の農家の方との交流の中で、食への関心を高めながら“食を大切にする気持ち”を育んでいます。



社会福祉法人 三鷹市社会福祉事業団 経営理念

人びとが健やかに安心して暮らせるよう、公正かつ思いやりのあるサービスを提供することにより、地域における信頼を創造します。

三鷹市社会福祉事業団施設等一覧

高齢者福祉部

- 三鷹市牟礼老人保健施設はなかいどう
TEL:0422(44)7700 ☒info-hanakaido@mitaka.or.jp
- 三鷹市井の頭地域包括支援センター
TEL:0422(44)7400 ☒info-houkatu@mitaka.or.jp
- 在宅福祉サービス
TEL:0422(43)8804 ☒info-zaifuku@mitaka.or.jp
- はなかいどう指定居宅介護支援事業所
TEL:0422(76)8815 ☒info-kyotaku@mitaka.or.jp
- ヘルパーステーションはなかいどう
TEL:0422(43)8810 ☒info-station@mitaka.or.jp
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼 6-12-30
- 井の頭地域福祉支援センター
TEL:0422(24)7335 ☒info-inokashira@mitaka.or.jp
〒181-0001 東京都三鷹市井の頭 2-32-30
(井の頭コミュニティ・センター新館 1 階内)

児童福祉部

- 児童支援室／TEL:0422(24)8881
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼6-12-30
- 三鷹市立母子生活支援施設三鷹寮
- 三鷹西野保育園／TEL:0422(39)7030
〒181-0016 東京都三鷹市深大寺3-3-10
- 三鷹ちどりこども園／TEL:0422(72)9220
〒181-0012 東京都三鷹市上連雀4-12-26
- 三鷹駅前保育園／TEL:0422(79)5441
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀3-30-12
- 三鷹南浦西保育園／TEL:0422(40)7551
〒181-0013 東京都三鷹市下連雀7-2-1
- 三鷹赤とんぼ保育園／TEL:0422(40)0600
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼3-9-3

本部事務局

TEL:0422(44)5211 ☒info@mitaka.or.jp
〒181-0002 東京都三鷹市牟礼6-12-30

ホームページ <http://www.mitaka.or.jp/>