



# さくら便り

発行日:2026年2月 vol.40

社会福祉法人虹の会 ヘルパーステーションさくら  
〒661-0975 尼崎市下坂部3丁目2-40あまの里1階  
TEL:06-4960-7201 FAX:06-4960-7202

利用者様の心に寄り添うケアをおこないます



## 虹の会 10の基本ケア

おさらい編

私たち、虹の会では2022年度から『虹の会10の基本ケア』に力を入れて取り組んできました。施設だけでなく、毎日の訪問介護の中でもできることから取り組むことでご利用者様一人ひとりの生活・当たり前の暮らしの実現に繋げてきました。強化期間として実施してきましたが、今後も日々の訪問の中でそれぞれのご利用者様の個性に着目したケアに努めていきたいと思ひます。

1. 換気をする
2. 床に足をつけて座る
3. トイレに座る
4. あたたかい食事をする
5. 入浴をする
6. 座って会話をする
7. 外出をする
8. 夢中になれることをする
9. ケア会議をする
10. ターミナルケアをする



冬は寒いけど、換気して季節が感じられるのいいね～



出来立ての手作りの温かい食事が食べられるっていいわね～

一人ではお風呂に入るのも難しかったけどゆっくりと湯舟につかれるって気持ちいいね



自分の目で見て買い物したいな～。  
次は旬の野菜を買いたいわ♪



## 2月が旬♪菜の花レシピ



### ◆菜の花の白だしツナ和え◆

【材料2人分】

菜の花・・・1束 (200g)

ツナ缶・・・1缶 (70g)

白ごま・・・適量

(A)

白だし・・・大さじ2

ごま油・・・大さじ1



### ◇作り方◇

①菜の花は固い根元を切り、塩(分量外)を加えた熱湯で色よくゆでてざるに上げる。粗熱が取れたら、水けを絞って食べやすい大きさに切る。ツナ缶は汁を軽くきる。

②ボウルに①と(A)を入れてよく混ぜ合わせる。

### 菜の花に含まれる代表的な

栄養は以下の4つです。

- ・ビタミンC
- ・β-カロテン
- ・葉酸
- ・食物繊維

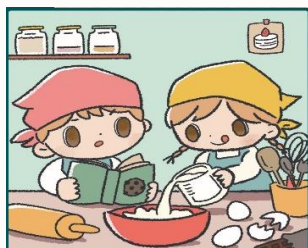
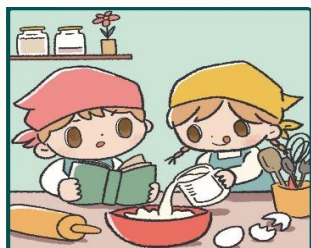
菜の花に多く含まれる不溶性食物繊維は便秘の改善が期待できる一方で、水分の摂取が十分ではない状態で摂り過ぎると便が固くなってしまい、逆に便秘の悪化が見られることもあります。

不溶性食物繊維が多い食材を食べる際は、水分を多く摂って便が固くなり過ぎないように工夫しましょう。



## 今月の問題

左右の絵には5カ所の違いがあるよ 探してみてね



## 前回の答え

