



あけましておめでとうございます。
「未」のように、穏やかで平和な1年になりますように。

デイサービスセンター 未の「めいちゃん」より

《発行》 社会福祉法人 博愛福祉会 サンホームみかづき

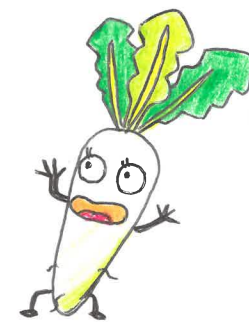
特別養護老人ホーム／短期入所センター／居宅介護支援ステーション／デイサービスセンター
高齢者生活福祉センター／小規模多機能型居宅介護事業所／認知症対応型共同生活介護事業所
サービス付き高齢者向け住宅／訪問介護事業所／

☎679-5136 兵庫県佐用郡佐用町志文 515 番地

TEL 0790-79-3145 FAX0790-79-3783

2015年1月発行

サンホームみかづき にじにじメニュー



第三十六回目は「大根とベーコンのサラダ」をご紹介します。
旬の大根を使い簡単でおいしく召し上がっていただけた一品です。
大根に熱を加えることで甘みが増します。お試しください。

- (材料) 四人分
- 大根.....一〇センチ
 - ベーコン.....一〇〇g
 - レタス.....適量
 - ペピーリーフ.....適量
 - かいわれ.....適量
 - 和風ドレッシング.....適量



- ① 大根は皮をむき、一センチくらいに輪切りにしてから七〜八ミリの拍子切りにする。
- ② フライパンを弱火で熱し、大根が透きとおらない程度に熱を通し別の皿に取り出しておきます。
- ③ (この時、火を通しすぎるとシャキシャキ感がなくなります。)次に、一センチ幅に切ったベーコンをカリカリになるまで炒め、取り出した大根と混ぜる。
- ④ 皿にレタスとペピーリーフを敷き、大根とベーコンを盛り付け、かいわれをのせます。
- ⑤ お好みの和風ドレッシングをかけてください。

クリスマスイブの日

ケーキを作りました。
フルーツいっぱいの甘くておいしいケーキに、皆さんご満悦。



御礼

サンホームみかづきに支援、協力頂きありがとうございます。

心から感謝致しております。

五名

ご寄付

百二十三名

ご寄贈

三十一名

ボランティア

(平成二十六年九月十一日〜平成二十六年十二月十日)

編集後記

新年あけましておめでとうございます。
サンホーム通信は、今年も皆様に楽しい話題や情報をお届けさせて頂きたいと思っています。よろしくお願いたします。





新年ご挨拶

理事長 大西奉文



新年ご挨拶

施設長 濱谷京子

あけましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、サ高住「八重の里」を開設させていただき、皆様方には大変お世話になりました。心から感謝申し上げます。

さて、京都・清水寺で発表された平成二十六年の漢字は「税」でした。これは、消費税率が五%から八%に引き上げられた事への国民の痛手を物語っていると思われます。さらには近き将来一〇%になることが決定されているわけですから、尚更、悲しみは増します。何一つ、民草には良いことはなく、一部の既得権者のみが微笑んでいるのです。大多数の非難の声を、この「税」の文字が代弁しているのではないのでしょうか。せめて、消費税の用途を明確にしてもらいたいものです。

介護保険制度においても同様、「ご利用者様が利用し難く、事業者が運営し難く」は周知の事実であります。この四月から介護報酬が引き下げられ、利用者一部負担金が増額予定になっていきます。このような状況下、事業者とご利用者様が共に手を取り合って、現状を少しずつでも乗り越えていかねばならないと痛感いたします。そして、「このち」と「くらし」を守るため、「一歩一歩の前進、一段一段の向上」を目指して、ためめめ努力を続けていきたいと思っております。

何卒、本年もよろしく願い申し上げますと共に、皆様のご多幸とご発展を祈念申し上げます。

合掌



わんにゃん奮戦記



晩秋の『フロントメモリー』



お手伝い！お手伝い！



私、コピー取りは上手だよ



『カナナ』と『ノエル』 私には、二つの名前あるの。『ノエル』はお婆ちゃんからです。どちらも大好き！！素敵なサンタ・プレゼントの前渡しです。(*_*)



『サンホームみかづき八重の里』の美猫『ゆず』がギャングどものその後の所業をお伝えしましょう。



事務所荒らしがやってきた。毎日毎日オバちゃんたちの悲鳴が聞えるのです。『ぼんず！』『ルカ！』『マロ！』ってネ。「また！！誰がこれをかたづけるの？」「やっと仕上げたばかりなのに・・・もう・・・狸汁にしてやる！？猫汁？」と愚痴と嘆きの職員さん。サンホームママはそこで言います。「かたづけが出来てい



サンタクロースがやってきた



これは、何だろう？

ないからよ。仕方ないわネ」とは言え・・・「も～う、やめてよ！！」と叫んでいるのは誰でしょう？

♡今日は、クリスマス♡

夕食は、『すき焼き』でした。

お年寄の皆さんは、舌鼓。

あたいは見ているだけ。

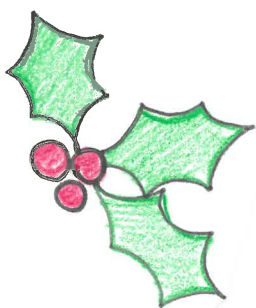
よだれが出てきて仕方がなかった。

でもね、こっそりともらった \ (^o^) /。



私達には、『すきやき』は、ありませんでした。悪さをするからと言って、『かごの鳥』??? いや、『小屋のニャン・ワン』でした。いい子なんだけどネ。ちょっと、元気過ぎるのよね。

クリスマス会



『月イチニューサウンズ』様

12月14日(日)にクリスマス会を開催いたしました。クリスマス会を盛り上げようと昨年に引き続き、『月イチニューサウンズ』様にお越しいただきました。素敵な生演奏で、会場は華やかな雰囲気になりました。また、ご利用者様には歌やリズム体操も披露して頂き、今年も楽しいひとときを過ごすことが出来ました。



ご家族のご挨拶



サンタさんから素敵なクリスマスプレゼント☆



介護予防教室・施設内研修



健康一〇メモ



十一月二十五日(火)三日月文化センターにて、『食事からキレイに！健康に！』と題しまして、講師に真山政文先生をお招きし、第四回介護予防教室を開催いたしました。

人間は炭水化物をブドウ糖に変える酵素を持っており、その酵素を分解しエネルギーに変えています。そのため、炭水化物を摂ることは非常に重要なことだと教えて頂きました。

また、病気の原因である活性酸素は遺伝子を傷つけ、がん・老化の原因にもなるといわれており、活性酸素を分解するためには、ミネラル・ビタミン・酵素を摂ること、適度な運動をすることで、感謝する・笑うことが大切だと教えて頂きました。

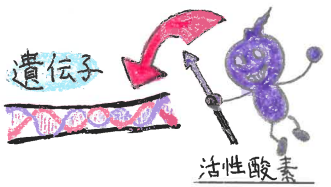
また、二十六日(水)には、施設内研修を行いました。



介護予防教室



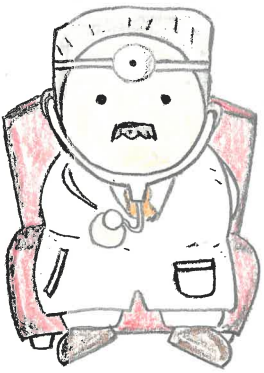
施設内研修



便秘を防いで、トイレで排便をするためには「大腸機能の活性化」が大切です。大腸を活性化するには

- ① 規則正しい生活リズムを作る。(睡眠覚醒リズム)。
 - ② 決まった時間にトイレに座る。座った時には、前屈の姿勢になることで便が出やすくなる。
 - ③ 一日一五〇〇〇C程度の水分を摂る。そうすることで便を一体化させ、まとまった量の便となる。また腸の動きを活性するためには、起床時に冷水や冷乳を飲むのも良い。
 - ④ 運動(歩行、体操、外出)をすることで、腸の動きが活発になる。
 - ⑤ 食物繊維が多く含まれている常食を食べる。乳酸飲料を摂る。
 - ⑥ 下剤の中止
- などは効果的と言われています。

下剤を使うと、思いがけないタイミングで大量の便失禁が起こってしまうこともあります。一度に下剤をやめることは難しいかもしれませんが、「大腸機能を活発化」することにより、気持ちよくトイレで排便をしていただくことができます。



若さいっぱい
笑顔いっぱい！！



引き継ぎ式



しめ縄作り



デイサービスご利用の皆さんが、藁の選別から飾り付けまで、手作りのしめ縄で新しい年を迎えます。

交流会



ご利用者様の干支作りも今年で11年目、未の「めいちゃん」です、今年もよろしくお祈りします。



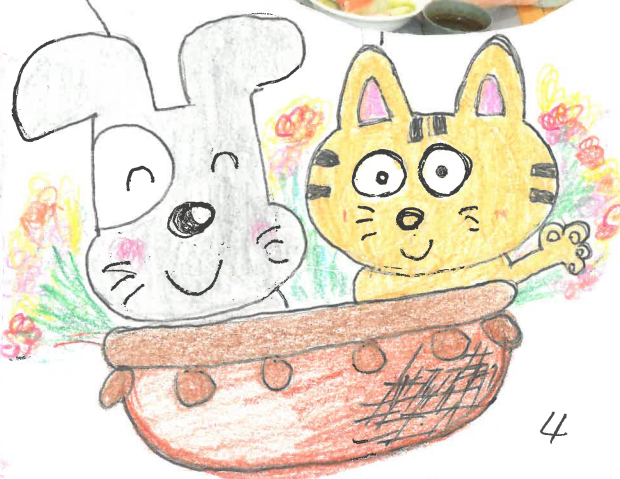
レクリエーション



ミニミニ運動会で大はしゃぎ！！



佐用文化展に作品を出品しました。多くの方々に観て頂きました。



4

かわいい笑顔と元気な歓声でご利用者様の顔がほころびます。



漬物作り



施設の焔で作った、大根と白菜でお漬物を作り、美味しく出来上がりました。

外出



買い物で気分転換が出来ました。



佐用姫神社大祭りとても賑やかでした。

