



おだいら様とおひな様みんな並んですまし顔～♪

サービス付き高齢者向け住宅「八重の里」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

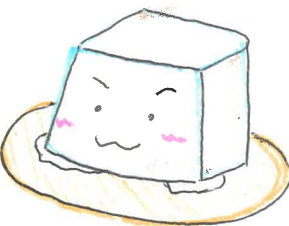
☎679-5136 兵庫県佐用郡佐用町志文 515 番地
 TEL 0790-79-3145 FAX0790-79-3783

2015年4月発行

サンホームみかづき にじにじメニュー

第三十七回目は「おから」ロケッテをご紹介します。
 サンホームみかづきでは、人参ジュースに用いた人参かすを
 使っており、ご利用者の皆様や職員にも好評です。
 ぜひ、お試しください。

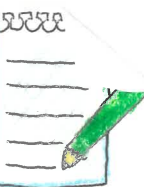
- (材料) 四人分
- 合挽きミンチ..... 八〇g
 - じゃがいも..... 一〇〇g
 - おから..... 一〇〇g
 - 玉ねぎ..... 一〇〇g
 - 人参..... 八〇g
 - 塩..... 適量
 - こしょう..... 適量
 - 小麦粉..... 大さじ二杯
 - 卵..... 一／二個
 - パン粉..... 四〇g



- ① 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
- ② じゃがいもは茹でてつぶしておく。
- ③ 合挽きミンチ、玉ねぎ、人参は炒めて冷ましておく。
- ④ ①、②、③とAとおからをよく混ぜ合わせ、小判型に形を整えておく。
- ⑤ 小麦粉、溶き卵、パン粉の順にあまり押し付けずふわわりとつける。
- ⑥ 揚げ湯を熱し、四〜五個ずつ油に入れてゆ〜ゆときつね色煮なるまで揚げる。

おから一口メモ

おからは、豆腐を作る際にできる豆乳を絞った残りかすです。
 おからの優れているのは、食物繊維の量で「セルロース」という
 ものです。これは、腸のぜん動運動を促してくれるもので便秘の
 解消にもなり腸内の残留物をそ〜じしてくれれますから大腸がんの
 予防にもつながります。



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。
 一寄付 十五名様
 ご寄贈 百十九名様
 ボランティア 二十三名様
 (平成二十六年十二月十一日〜平成二十七年三月十日)

ご家庭でご利用されておられない石鹸、タオルなどございましたらご寄贈下さいます。ご協力よろしく願っています。

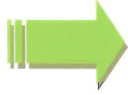
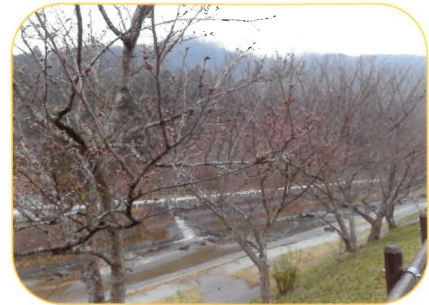
編集後記
 待ち遠しかった春の訪れ。庭の花々も咲き始め、志文川沿いの桜
 並木もつぼみが膨らみ始めました。
 サンホームみかづきは、四月から新しい体制でスタートしました。
 これからもよろしく願っています。



わんにゃん奮戦記

お花の咲く前と美しく咲き乱れた時を比較してみよう。

before & after



「クリスマスローズ」これも美しい。頭を垂れて、慎ましやかです。サンホームママは、この清楚な花が大好きです。花言葉は「追憶」です。



つぎは、「フクシア」アンデス山脈が原産です。「女王様の首飾り」という別名があります。ママはこの花を挿し木で増やします。気難しく育てにくいですが、おしゃれな花です。



サンホームのお庭には、「ぼたん」も、100本近くあります。豪華な中にもどこか恥じらいのある佇まいが好ましいです。一輪でも、美しいな〜と感嘆詞がでる富貴な花です。



そして、「ばら」 「美と愛の象徴」です。ヴィーナスと共に泡の中から誕生したそうです。(つづく・・・)



ボクは、爽ちゃん。お花を紹介するね。

まずは「さくら」桜です。サンホームみかづき前の志文川沿いは圧巻です。



このたび、四月一日付をもちまして、濱谷京子前施設長の後任として、施設長に就任させて頂くこととなりました。高齢化・過疎化が進むなか、これからの施設運営の責務を重く受け止めています。

時代の変遷と共に、生活環境や個人個人の価値観も多様化してきました。前任者の熱い思いのもと、さまざまなニーズに対応すべく、新たな事業への取り組みや職員教育等に力を入れ、常にニーズに対応できる施設づくりを職員一丸となって目指してまいりました。これまで地域の皆様には、運営に関するご理解と多大なるご支援、ご協力を賜り心より感謝致しております。

ご利用者様が同じ場所、同じ環境の中で、段階を追って継続したサービスをご利用して頂くことは安心で快適な生活空間となり、サンホームみかづきの特徴となりました。現状のサービスに満足せず、いかなるニーズにも常に応じられる施設づくりを行うという、前任者の姿勢を受け継ぎ、今後とも、地域福祉の一役を担いたいと思っております。今後は地域の皆様より、さらなる信頼を増していくことが私の大きな使命と考えております。

地域包括ケアが進められるなか、地域の施設役割に大きな期待が寄せられています。今後は、これまで培ってきた礎をもとに、各事業所が有機的に連携し、最大限の力を発揮すべく取り組み、サービスの質の向上に努めたいと思っておりますので、今後共、皆様のご指導、ご鞭撻をよろしくお願ひ申し上げます。

施設長就任のご挨拶

山本 勝也



皆様へ感謝を込めて

濱谷 京子

この度サンホームみかづき施設長を退任いたし、次世代に運営を譲ることに致しました。平成六年施設開設以来、右往左往の日々、公私ともに心温まるご指導ご支援を賜りました。深く感謝申し上げます。

想い返しますに、平成四年三月に初めて旧三日月町を一人で訪れ、その距離感に困惑した事、そして、朝な夕やに試行錯誤の連続であった事、お年寄りや猫・犬に力づけられたり、慰められたりは数知れず、庭の花々・草木の輝きに清々しさを頂く等々、一口で言っても楽しく学びの歳月でした。

『ご利用者様の「いのち」と「くらし」を守る。個人個人に合わせた支援をする。地域に貢献する。』の三本柱を基本理念として運営に携わり、『終始一誠意』を座右の銘とし、『観えない力』に畏敬の念を抱きながらの日々でした。事業所も十ヶ所となり、この志文の地で、佐用町の『一隅を照らす』ことが継続できれば幸いです。地域の皆様方、行政の皆様、ボランティアの皆様、ご利用者様、ご家族様、それぞれの事業所の方々、そして、役職員の皆様方、本当にありがとうございました。

なお、施設長退任後も参与として今まで培った経験を活かし、引き続き夢追い人として高齢者福祉に寄与していきたいと考えております。つきましては、後任の山本勝也についても私同様にご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

只々、ありがとうございました。



合掌



介護予防教室



三月十九日(木)三日月文化センターにおきまして、平成二十六年第五回介護予防教室を開催致しました。井上明先生をお招きし、「**健康体操で丈夫な身体を**」と題して講演頂きました。

病院に行くほどでもないけれど、なんとなく調子が悪いという状態を「未病」といいます。東洋医学では「未病」の段階で体の調子を整える治療を行っており、その一つがお灸です。ほどよい温熱でツボを刺激することで**体の血行を良くし、自然治癒力を高め**肩こりや腰痛、冷え症などを改善することが出来ます。中国の三大健康体操の一つである「**練功十八法**」も教えて頂きました。**動作を大きくゆくり行い**ことで、心身のリフレッシュと丈夫な身体づくりが出来ます。

また、免疫細胞の7割は小腸に集中しており、腸内細菌をきれいにするということにより、体の調子を整えることや、O157やノロウイルスを予防するには、**よく噛むことで唾液によって口腔内での消毒が出来る**と教えて頂きました。

「練功十八法」で丈夫な身体づくり



お一人おひとりの身体の悩みに合わせ、お灸をこて下さいました

健康一口メモ



「**上手なお酒の飲み方**」
お酒を晩酌で楽しめる方、季節は春、お花見などで呑む機会が多くなります。お酒は適量に呑むことで愉快になりストレスの発散にもなります。昔から「酒は百薬の長、されど万病の元」と言われています。特に寝てしまった時は、体温が上がらないように布団を掛けたり、部屋の温度に気を付けて、嘔吐による窒息にも注意しましょう。
又、意識障害、呼吸抑制、血圧低下といった症状が現れた場合は、すぐ救急車を呼んで病院に行く必要があります。

- 『お酒の基本』
- ① お酒が抜ける時間は・・・三五〇ミリリットルの缶ビール一本で、完全に抜けるまでに二〜三時間。
 - ② 二日酔いになってしまったら・・・安静にする、水分を多くとり、糖分やビタミンCを摂る。
 - ③ 適量って・・・おおむね、ビール中瓶一本、日本酒一合くらい。
 - ④ 飲む前にいい食べ物・・・チーズや牛乳が胃腸の粘膜を保護する。
 - ⑤ 楽しく飲めるのは・・・「ほろ酔い」まで。それ以上は能の麻痺がおこり、危険。
 - ⑥ 大量の飲酒を続けると・・・さまざまな生活習慣病の第一歩です。お酒の飲みすぎには注意。



おいしいお酒もちょっとだけ♪



元旦祝賀会



獅子舞に頭を噛んでもらって、厄ばらいをして頂きました。



うわー！やられた！！

節分



節分では、サンホームに現れた赤鬼と青鬼を退治してくださいました。声を出して笑われたり、真剣な表情で鬼に豆をぶつられたり、大いに盛り上がりました。



手作りでお面を作りました。



元旦祝賀会では、毎年恒例になりました田吾作会様による獅子舞を披露して頂きました。迫力のある獅子舞に、会場は大変盛り上がりました。



おいしいおせち料理を頂きました。



ご利用者の皆様に、サンホームでの思い出を感じたことを、俳句・短歌として披露して頂きました。

俳句・短歌展示会



たくさんの作品ありがとうございます。



節分



サンホームみかづき

笑顔満開♪すごろく



相生
ペロン城にて



お楽しみ会
3月12日(木)・16日(月)
相生ペロン城
お楽しみに



お餅つき



新入職員のご案内



濱田 菜緒 尾崎 遥花

ゴール



青木 孝平 中村 明日香 谷口 聖香 山口 璃音奈
秋山 恵理香 河原 麻実 寺田 紗也香



陣取りゲーム



カルタ取り



カラオケ大会



ワンちゃんなら2個
とび、ネコちゃんなら
1回休みだよ



スタート



初詣

