



日本の春の伝統行事「ひな祭り」、  
美しいひな人形を飾ってお祝いしました。

— グループホームにて —

《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

2016年 4 月発行

## サンホームみかづき にっこにっこメニュー



第四十一回目は「鮭のチャンチャン焼き」をご紹介します。  
春キャベツの美味しい季節になりました。生鮭が手に入ったら是非お  
試してください。

- (材料) 四人分
- 生鮭.....四切れ
  - キャベツ.....二〇〇g
  - えのきだけ.....二〇〇g
  - 玉ねぎ.....一〇〇g
  - 人参.....二〇g
  - 味噌だれ
  - 合わせ味噌・大さじ二と一
  - 酒.....大さじ一
  - みりん.....大さじ二
  - バター.....大さじ二



- ① キャベツは長さ五センチ、人参は厚さ五ミリ位の短冊切りにし、玉ねぎは一センチ幅に切る。味噌だれの材料を混ぜ合わせておく。
- ② フライパンを温め、サラダ油をひいて鮭の皮面を上にして焼く。鮭に焼き色がついたらひっくり返し、野菜を広げるように入力入れ蓋をする。中火にして五〜六分蒸し焼きにする。
- ③ キャベツがしんなりしてきたら、味噌だれを全体にかかるといようにする。全体になじんだら鮭にバターをのせ器に盛り付ける。



編集後記  
桜の便りも聞かれるころになりました。サンホームの前の桜並木もつぼみが膨らむころになり、ご利用者様も満開の桜並木の中を散歩されるのを心待ちにされております。皆様も一度ご覧にお出かけされませんか。

御 礼

サンホームみかづきにご支援、ご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。

ご寄付

ご寄付

ボランティア

五名様

百三十二名様

十九名様

(平成二十七年十二月十一日〜平成二十八年三月十日)

お知らせ

『わんにゃん奮戦記』の「サンホームママ」こと濱谷京子参加が去る一月七日に永眠いたしました。生前にはご厚情を賜り、心より感謝申し上げます。

今後とも『わんにゃん奮戦記』は連載致しますので、引き続きご愛読下さい。

# 新春

幸せ

# か

# る

# た



と  
友達と  
会うのが一番の  
楽しみ



し  
新卒職員  
ピカピカの笑顔で  
頑張ります



ど  
どじょうが逃げた  
と大笑い



ふ  
福は内  
鬼退治、幸せドンドン  
連れてこい



こ  
交流会  
小さな手が百倍の  
元気を頂けた



は  
初詣  
「日岡八幡神社」様  
今年もたのんます



お  
お餅つき  
息を合わせて  
ペタンコ



せ  
成人式  
いつもの職員さん晴  
れ姿に目をほそめ



な  
鍋の日  
寒い日に温か蟹す  
きで舌つつみ

元日祝賀会

元日に乃井野田吾作会様にお越し頂き、獅子舞を披露して頂きました。迫力ある獅子舞に、会場は大きな拍手であふれ大変盛り上がりました。



美味しいおせち料理で新年を祝い、新春カラオケ大会で、楽しいひとときを過ごされました。



# わんにゃん奮戦記



僕は、「もん」。僕の兄弟はここにはいなかったみたい

みなさん、前号のクイズ覚えておられるでしょうか？「八重の里」の(=^・^=)美形四兄弟、誰が、誰の縁続きでしょうか？って、お話です。なかなか難しかったと思います！なんせ、サンホームの職員さんに聞いても、「う～ん、わからんなあ？」って…(・\_・)「がんばれ！がんばれ！」と、天国から激が飛びそうです。資料を読み返し答え発見！それでは答え合わせといきましょう！！



まろ



るか

姉弟



ゆず



しろ

兄妹



まみ



れおん



まりあ



こんた

まろとるかの兄弟はこちらです。志文の木屋で生まれた四兄弟は、運良くサンホームへやってきました。

まろ！るか！ちゃんと仕事してる？私たちはしてるよ。かあさんや姉さんとも仲良しこよしさ。まろとるかはおじいちゃん、おばあちゃんに元気を分けてあげてね。私たちは、かあさんと姉さんの相手をしなくちゃいけないからね！よろしく頼むよ☆



ぼんず



からし

もろもろのうちの2匹

わさび

姉弟

ゆずの兄弟たちです。多賀のカラオケ屋にいた四兄弟。まりあは婆ちゃんの所、ゆずは八重の里でお仕事、しろとこんたはカラオケ屋に残ってお仕事しています。

ゆず、元気？私は婆ちゃんと仲良くやってるよ。お仕事から帰ってくるのを大人しく(?)待ってるの。ホントは少し寂しいけど…  
僕たち、しろとこんたも元気だよ！お客様に囲まれて、すっかり歌好きになっちゃった☆



りき



もこ

ぼんずの兄弟たちです。ぼんずは職員さんのお家から「一番かわいい」という理由でやってきたのでした。

久しぶりだね。ぼんず。よく怒られてるみたいだね。僕たちはとってもいい子。怒られる事なんかないんだ。え？そんなことないって…？

みなさん、いかがでしたでしょうか？当たってましたか？猫って不思議なもので、一匹のお母さんからいろんな色の赤ちゃんが産まれるんですね☆でもよくよく見たら、やっぱり兄弟は似てますよね？よく見て下さいね、ほら、目元とか、鼻とか、口元とか…え？よく分からないって？  
なにはともあれ、みんながそれぞれの家庭で、元気に仲良く育ててくれて嬉しいですね。またお家に遊びに行かせてくださいね！

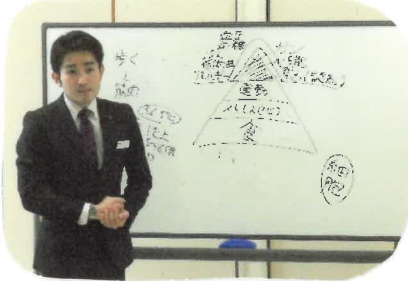
## 施設内研修

今回は、職員の資質向上を図るために施設内研修を行いました。NPO法人日本成人病予防協会認定で健康管理士でいらっしゃる大井規史先生にお越し頂き「食を大切にすることで自分自身の健康を守ることにつながる」についてお話を聞きました。

近年、食生活の欧米化（野菜・穀物の摂取量が減り、肉類の摂取量の増加）により大腸がんが増加していると言われております。日本人の腸は穀物中心の食生活に適していることから、食生活を改善することで予防できるそうです。

理想的な食物は①大豆②根菜③海藻④発酵食品⑤米  
逆に食べ過ぎに気を付ける食物は①甘いもの②油③肉・卵・乳製品④小麦⑤添加物です。すべてをなくすることはできませんが、意識するだけで体は変化していきます。

病気が治らない言葉（不治思考）より病気が治る言葉（回復思考）を使っていきたいストレスを無くし、良い食糧を食べる毎日元気で過ごしていくことが、ご利用者の皆様の健康にもつながっていくことを学びました。



## 健康一口メモ

### 花粉症について

花粉症とは植物の花粉が鼻や目などの粘膜に接触することによって引き起こされ、発作性の反応性のくしゃみ、鼻水、鼻づまり、目のかゆみなどの症状が特徴的な症候群です。

花粉症対策としては

- ① 花粉飛散量の多い時の外出を避ける  
雨上がりの晴れた日、晴れて湿度が低い日、風の強い日は飛散量が多い
- ② マスクやメガネでガードする  
固く絞ったガーゼをマスクの内側に挟むと花粉の通過を防ぎ喉の乾燥も防ぎます
- ③ 衣類などについていた花粉を室内に持ち込まない  
衣類の静電気を防ぐために柔軟剤を使用する
- ④ 空気清浄機を上手に活用する  
花粉は床に落下することが多いので、天井近くより床に置く
- ⑤ 医療機関で抗アレルギー剤などを処方してもいい

花粉症になると、ならない人がいるのは、体内に侵入してきた異物に対して、生れつき抗体ができやすいかどうかという遺伝的な違いと考えられているようです。



## 防災訓練

サンホームみかづきでは、月に一度、火災等の緊急時にご利用者様・職員が安全で迅速に避難ができるよう避難誘導・通報訓練等を行っています。

また、いざという時に役立つ消火器の実施操作や放水訓練を随時行っています。



西はりま消防組合佐用消防署様よりご指導頂きました。



## デイサービスセンター

〈節分〉

今年も皆様の無病息災を祈念して、節分の豆まきを行いました。赤鬼と青鬼もやってきましたが、皆様の力強いパワーで鬼たちははたしたじ…



## デイサービスセンター弦谷の里

〈オレンジカフェ〉

二月二十日、三回目のオレンジカフェを開催いたしました。

施設の理学療法士の講師により、肩こり・腰痛・膝の痛みの解消法や認知症予防の脳トレなどを体験していただきました。

次回は四月十六日（土）に開催致します。皆様のご参加をお待ちしております。

〈レクリエーション〉

カラオケや手作りゲーム、手芸等で楽しく過ごされています。



弦谷かたくりの花

〈ミニ千支展示会・表彰式〉

ご利用者様お一人おひとりが心を込めて、大きな『猿神様』と、ミニ千支の申を作りました。どれも個性的でかわいい作品が出来あがりました。



ゲームも手作りにより気合が入ります



こんなにかわいいお雛様も作りました



最高に盛り上がったカラオケ大会

