



お散歩の途中にひと休み ハイ！チーズ
～特別養護老人ホームより～

《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

2016年7月発行

サンホームみかづき 7月メニュー



第四十二回目は「カレーうどん」をご紹介します。スパイスの効いたカレーうどんで暑い夏を乗り切ってください。

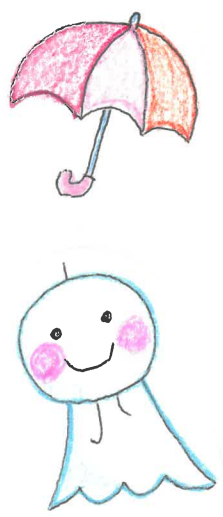
- | | |
|-----------------|---------------|
| (材料) カレールー(四人分) | うどんだし(四人分) |
| 豚肉.....80g | みりん.....30cc |
| 玉ねぎ.....200g | 薄口醤油.....25cc |
| 人参.....40g | 濃口醤油.....10cc |
| あけ.....8g | 粉末だし.....少々 |
| コンソメ.....少々 | うま味調味料.....少々 |
| みりん・酒 | 水.....500cc |
| 濃口醤油・ソース | |
| ケチャップ・砂糖 | |
| カレールー.....七十五g | |
| 水.....500cc | |
| 水溶き片栗粉.....大さじ一 | |

- ① 豚肉は5cmに切る。玉ねぎ・人参・あけは5mm幅に切る。
- ② 鍋にうどんだしを入れて中火にかけ、煮立ったら豚肉・玉ねぎ・人参・あけを入れ、アクを取りながら十分ほど煮る。カレールーの調味料を加えて二分ほど煮て火を止めておく。
- ③ 別の鍋でうどんをゆで、湯を切っておく。
- ④ つゆの鍋を強火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤ どんぶりにうどんを入れてルーをかける。好みてネギを散らす。



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 四名様
ご寄贈 百〇七名様
ボランティア 十三名様
(平成二十八年三月十一日～平成二十八年六月十日)

編集後記
うつつしい梅雨空が続いていますが、梅雨が明けると日を楽しめますね。サンホームでは恒例の納涼祭を予定しておりますので、皆様お誘いの上是非お越しください。職員一同お待ちしております。



納涼祭のお知らせ
日時：7月24日(日) 11:00～14:15
場所：サンホームみかづき 食堂大ホール
内容：模擬店、福引き
カラオケなど盛りだくさん
外音：吹奏楽演奏 佐用ウインドアンサンブル様
*お楽しみに!!





ぼくは「ボク」
デイサービスの看板犬

わんにゃん奮戦記

今回のわんにゃん奮戦記は、特別編です。職員さんたちが学び実践してきました「介護力向上委員会」主催の実践報告会の様子をお伝えします。

6月25日(土)に、さよう文化情報センターにて『介護の明日を考える～自立支援介護の実践報告～』が開催されたので、ボクたちがちょっとのぞいてレポートします。

はじめに、竹内孝仁先生の基調講演『新しい介護の時代が始まった』のお話、これまで職員さんが取り組んできた『日中おむつゼロ達成報告』、パネルディスカッションでは『自立支援介護の目指すもの』の内容で3人のパネリストの方から貴重なご意見を頂きました。5年間にわたり取り組んできた成果を聞くことが出来ました。ワン！



日中おむつゼロ達成報告

基調講演
国際医療福祉大学大学院教授
竹内孝仁先生



パネルディスカッション



参加された方からの
質疑応答



おむつゼロ達成証明書と記念の盾と一緒に記念撮影



200人余りの方が来て下さいました



SPring-8 軽音楽部三原楽団様

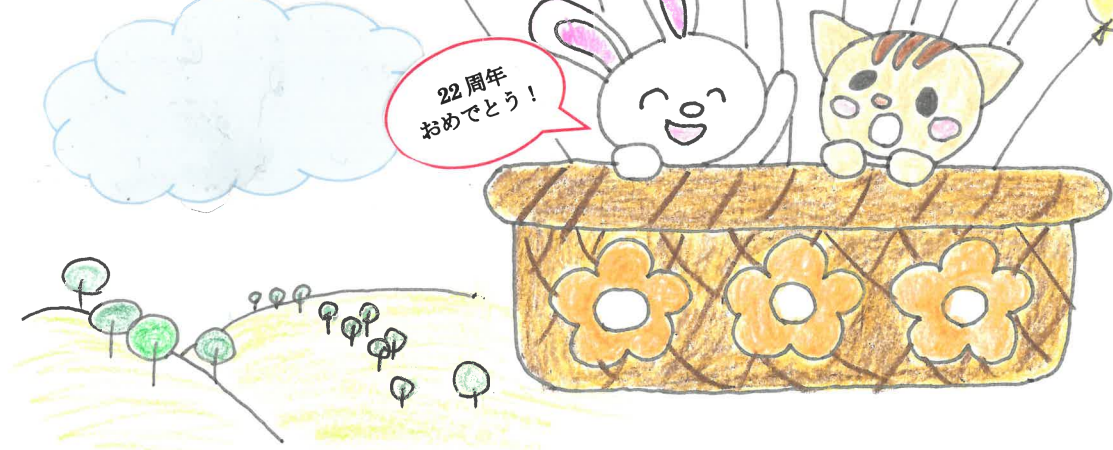


ご家族の方々も沢山来て下さいました。



開設二十二年を記念して、四月二十四(日)に祝賀会を開催致しました。SPring-8 軽音楽部三原楽団様にお越し頂き、素敵な演奏と歌声を披露していただきました。続いてご利用者様、ご家族様のカラオケで盛り上がり、楽しいひと時を過ごして頂きました。

二十二年記念祝賀会



主催者 お礼の挨拶

去る5月30日に開催された理事会において 平成27年度決算が承認されました。ここに報告いたします。
 事業活動収支計算書(平成27年4月1日～平成28年3月31日) 貸借対照表(平成28年3月31日現在)

(単位:円)

勘定科目		
I サービス活動増減の部		
サービス活動収益	3,146,274.673	
サービス活動費用	3,128,766.721	
サービス活動増減差額①	17,507.952	
II サービス活動外増減の部		
サービス活動外収益	70,710.766	
サービス活動外費用	35,500.734	
サービス活動外増減差額②	35,210.032	
経常増減差額③=①+②	52,717.984	
III 特別増減の部		
特別収益	181,268.666	
特別費用	181,281.386	
特別増減差額④	-12.720	
当期活動増減差額⑤=③+④	52,705.264	
IV 繰越活動増減差額の部		
前期繰越活動増減差額⑥	299,863.427	
当期末繰越活動増減差額⑦=⑤+⑥	352,568.691	
その他の積立金取崩額⑧	46,145.362	
その他の積立金積立額⑨	105,361.062	
次期繰越活動増減差額⑩=⑦+⑧-⑨	293,352.991	

(単位:円)

I 資産の部		II 負債の部	
勘定科目		勘定科目	
1.流動資産	1,149,659.936	1.流動負債	816,901.291
2.固定資産	3,930,250.126	2.固定負債	2,368,076.844
基本財産	2,962,687.148	負債の部合計	3,184,978.135
その他の固定資産	967,562.978	III 純資産の部	
		1.基本金	316,528,114
		2.国庫補助金等特別積立金	1,099,229,760
		3.その他積立金	185,821,062
		4.次期繰越活動収支差額 (うち当期活動収支差額)	293,352,991 52,705,264
		純資産の部合計	1,894,931,927
資産の部合計	5,079,910,062	負債及び純資産の部合計	5,079,910,062



味わいの里三日月でごちそうを頂きます。



庭にいちごを作り、沢山収穫できました。



端午の節句を手作りのかしわ餅でお祝いしました。



コアラさん
あひね...



トライやる(職業体験)の中学2年生の生徒さんと一緒に楽しそう



デイサービスセンター弦谷の里にて
第5回オレンジカフェ 好評開催!
「心と体のリフレッシュ」



ボランティアの方々にお越し頂き、
手品を披露して頂きました



お花を植えるの大好き♪

春から初夏の日々の様子

介護予防教室



四月十九日(火)三日月文化センターにて、
 第一回介護予防教室を開催致しました。講師に上岡力也先生をお招きし、「**脳の活性化を目指して!**」と題しまして、ご講演頂きました。

「**脳腸相関**」という言葉をご存知ですか?腸は第二の脳とも言われており、**脳と腸は非常に深い関係にある**と言われていま

す。腸内細菌をキレイにすることで、**イライラ**の解消や**記憶力アップ**等、**脳の活性化**にも繋がります。

腸内細菌を整えるには、玄米や野菜、魚豆などの腸が喜ぶ食事を摂ること、**適度な運動**をすること、**毎日脳を使うこと**、**質の良い睡眠をとること**、「**自分が人の役に立っている**」という**自信を持つこと**等が大切だと教えて頂きました。

六月二十三日(木)には、第二回介護予防教室として、講師に真山政文先生をお招きし、「**笑真笑銘の健康法**」と題しまして、ご講演頂きました。

病気を治す条件は、①テロメアを増やす、②ミトコンドリアを増やす、③自律神経を整えることだと教えて頂きました。その条件を満たすことにより、人間に必要な**ブドウ糖をエネルギーに変える**ことが出来ます。

テロメアやミトコンドリアという物質を増やすには、片足立ちや、手のひらをこする等の軽度な運動、月または週一回の断食や摂取カロリーを30%カットすることなどが効果的です。また、自律神経を整えるには、夜に冷たいものではなく、温かい食事を摂ること、体を温めることが大事だと教えて頂きました。



デイサービスの一日をご紹介します！

体操



リハビリ



入浴



歩行訓練。
まだまだ足が
軽いです！



ご利用者の皆様も
フラの衣装に
思わずニコリ



女性職員が集まりフランダ
ンスを披露させて頂きま
した。未熟者ですが…

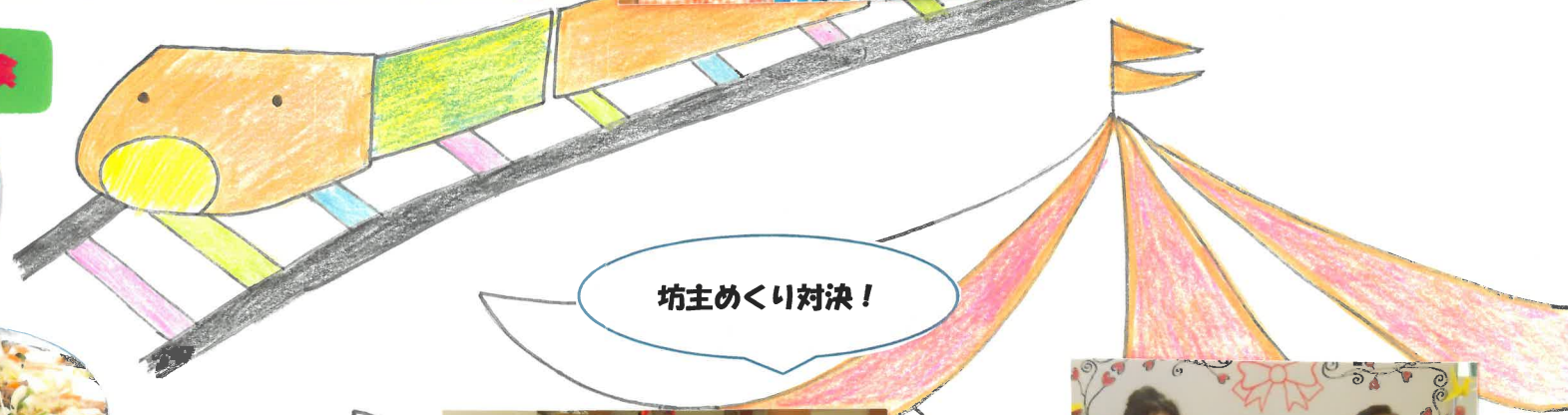


健康チェック



午前中は皆さんで楽しく、しっかりと体を動かします。リハビリの先生との会話を楽しみながらマッサージや機能訓練を行きましょう。お風呂希望の方も是非！ゆっくりとリラックスタイムです。

昼食



坊主めくり対決！

迎え



午後からは少し休憩をして、元気に楽しくレクリエーション！ゲームをしたり、物作りをしたり…。身体も頭もフル回転！ゲームの道具を手作りされることもあります。3時が来たらティータイム。おいしいコーヒーを召し上がれ…

休憩



竹製の器も
とゆも手作り



5月に100歳を迎えられた、金谷行夫様の誕生日会を行いました。ご家族の方も一緒に、皆さんでお祝いしました。庵治町長もかけつけて頂きました。良い笑顔にこちらも元気を頂きました！

送り



今日も一日ありがとうございました！次回もお待ちしております

おやつ



レクリエーション



スカットボール
大会に向けて
練習中

夏のそうめん流し
に向けて準備中



石臼できな粉作り

わしに
まかせろ！

青空の下で焼きそば作り

