



山々や志文川の自然に囲まれて、
穏やかに楽しく暮らしています。

サービス付き高齢者向け住宅「八重の里」にて

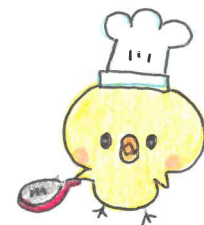
《発行》 社会福祉法人 博愛福祉会 サンホームみかづき

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

2017年 4 月発行

サンホームみかづき 1111メニュー



第四十六回目は「サバ入りの五目ご飯」と「蓮根のすり流し汁」をご紹介します。サバに含まれるEPA、蓮根に含まれるビタミンCは、美容効果もあります。ぜひおためしください。

〈五目御飯〉 材料（四人分）

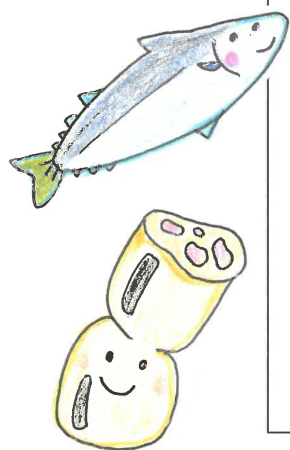
- 米・・・・・・・・二合半
- だし汁・・・・・・・・五〇〇cc
- うすくち醤油・・・・三〇〇cc
- みりん・・・・・・・・一五〇cc
- こいくち醤油・・・・一五〇cc
- ごま油・・・・・・・・少々
- ごぼう・・・・・・・・四〇g
- にんじん・・・・・・・・二〇g
- 油あげ・・・・・・・・一〇g
- サバ・・・・・・・・一／二切



〈蓮根のすり流し汁〉 材料（四人分）

- 蓮根・・・・・・・・一節
- だし汁・・・・・・・・四カップ
- 酒・・・・・・・・大さじ四
- 塩・・・・・・・・小さじ二／三
- 生姜・・・・・・・・適量

- ① ささがきしたごぼうと人参を下ゆでする。
- ② Aとごぼう、人参、油あげを入れ、ご飯を炊く。
- ③ サバは焼いて、炊き上がったご飯にほぐして混ぜ込む。



- ① 鍋にだし汁を入れ煮立てる。
- ② おろし生姜を加える。
- ③ すりおろした蓮根と酒を②に入れる。
- ④ お好みでねぎ又は三葉をトッピング。

※すりおろした蓮根を鍋に入れると、すぐに焦げだすので要注意

この程、日本財団の補助事業により「日産キャラバン」がサンホームみかづきにやってきました。

この自動車は主にご利用者様の送迎に使用されます。

従来のハイエース同様宜しく
お願い致します。



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。
心から感謝申し上げます。

ご寄付 八名様
ご寄贈 八十六名様
ポランティア 三十五名様

（平成二十八年十二月十一日～平成二十九年三月十日）

編集後記
雪の多かったこの冬でしたが、ようやく春の便りも届き始めました。
「デイサービスセンター弦谷の里」は新年度より「デイサービスセンターけんこうの里」として移転しました。広くなりました。サービスセンターけんこうの里でも皆様に喜んでいただけるよう努力してまいります。
今後ともよろしくお願い致します。



笑顔の花を味かせましょう

お悩み相談？
毎日忙しい・・・
BYココア



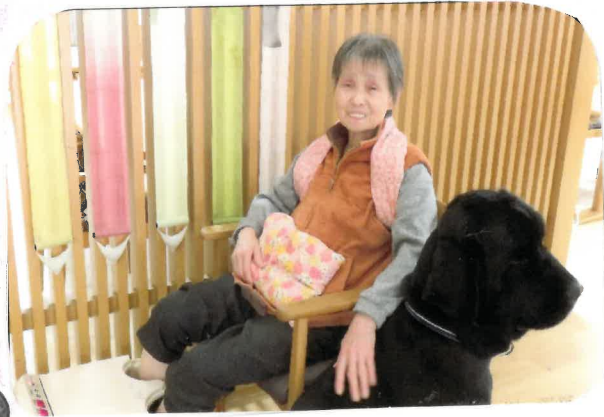
美味しいは
幸せの顔♡



「蟹すき」に舌つつみ。



「鶯もち」皆で作りました。



"足浴" + "ぬか袋" + "ワンちゃん"
体の芯から温めます♪



中村 遥奈 笹倉 寛人 坂井 伸輔 播戸 晴奈
新卒職員
頑張ります。宜しくお願いします。



「節分」赤鬼退治！！



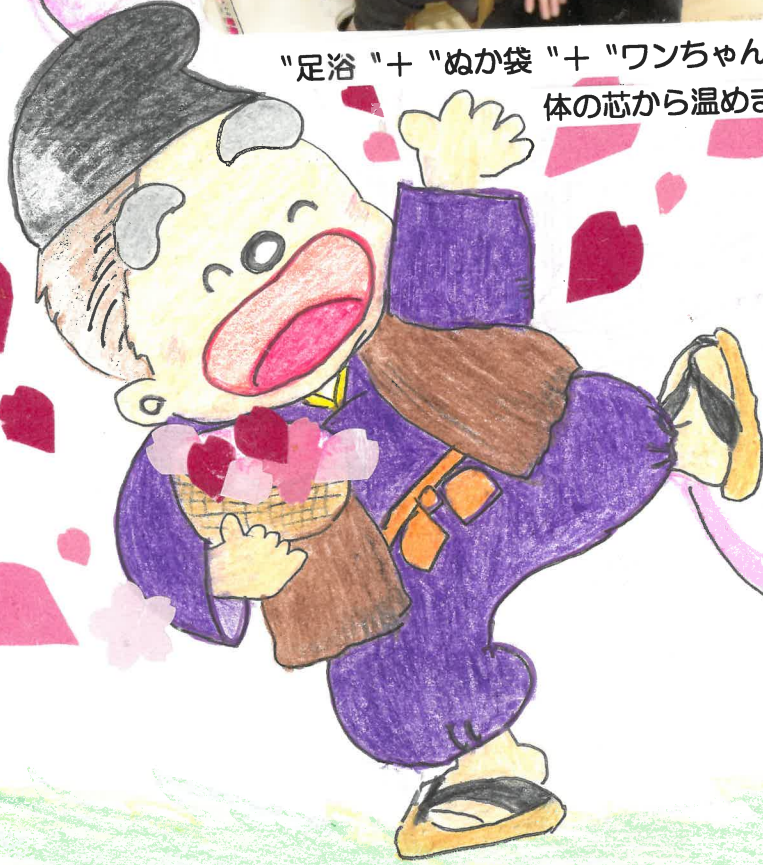
「習字クラブ」



「音楽クラブ」



「歩行訓練」



わんにゃん奮戦記

昨年10月から本年3月までに入職したサンホームみかづきの新しい仲間たちを、わんにゃんが紹介いたします。



坂本 朋子



山本 秀彦



岡本 耕平



堀見 みどり



福岡 紀子

おじいちゃん
おばあちゃん
のことを
よろしくね!



伊藤 園江



るか



岩本 光代

たくさん
の人たち
が入って
きてくれ
たワッ!



あずさ



福島 恵美子



みなづき

私にほしをくれる
人が増えたにゃん



松田 智子

るか



ゆず



カンナ

まろ



元日祝賀会

元日に『乃井野田吾作会』様をお招きし、獅子舞をご披露頂きました。迫力ある獅子舞に魅了され、楽しく新年を迎えることができました。



御花を獅子舞へ渡します



獅子舞でご利用者様の「無病息災」を祈願して頂きました。ありがとうございました。



介護予防教室

三月九日(木)、三日月文化センターにおいて、『人生を愉しくたのしく生きるヒント』と題して、西川範彦先生をお招きし、第七回介護予防教室を開催致しました。

参加された皆さんは、チェックシートで、ご自分のストレス源に気づき、それに合った対処法を知ることができました。また、『幸せで健康に人生を生きる』為には腸内環境を整え、ストレスを溜めないことが大切だと分かりやすくお話し頂きました。

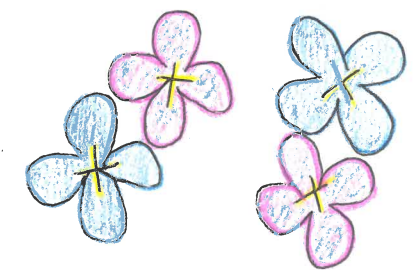


西川 範彦先生



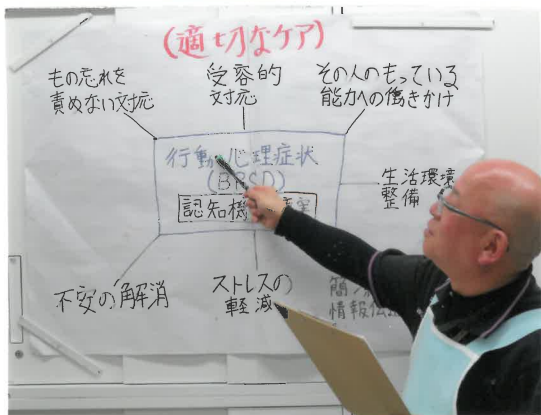
研究発表

二月二十五日(土)、佐用文化情報センターにおいて、『第十回佐用郡在宅ターミナルケア連絡会』研修会が行われました。サンホームみかづき 木原看護師が、『施設での看取り』と題して、サンホームで行われたターミナルケアの事例を踏まえ研究発表を行いました。



施設内研修

サンホームみかづきでは、定期的に「認知症に関する研修」を行っています。「認知症の人を理解し、支援する為に考えておくこと」「認知症ケアの目的」等、実例を交えながら勉強しています。『その人を中心としたケア』『その人らしさ』を尊重し、皆様の生活・暮らしを支えていきたいと、職員一同日々のケアを行っています。



デイサービスセンター

〈誕生日会〉
年に一度の誕生日。「年を取っても、お祝いしてもらおうのは嬉しい」と、笑顔で皆さん言われます。これからもお元気で過ごしてください。



レクリエーション

〈レクリエーション〉
デイサービスでは、午後から皆さんと楽しくゲームを行います。様々なゲームに、皆さんやる気満々！悔しそつに声をあげられたり、他の方の応援をされたり、とても賑やかです。



シエンガ積み



スコットボール



福笑い

デイサービスセンターけんこうの里

四月三日より、
「デイサービスセンターけんこうの里」がオープンとなります！
小規模だった「弦谷の里」からゆったり広々とした空間にリニューアル！



〈外出訓練〉
今年も待ちに待った外出の日！今回は、六栗市の「国見の森」へ行かれました。ミニモノレールに乗って、高い山の上へ…

