



サンホームみかづき 「にじにじメニュー」



第四十九回目は「厚揚げのさっぱり煮」と「コロコロ蓮根のごま和え」をご紹介します。介護予防教室で伊藤先生に教えて頂いたメニューです。ぜひお試しください。

「厚揚げのさっぱり煮」

材料（四人分）

- 厚揚げ・・・・・・・・・・二枚
- エリンギ・・・・・・・・・・一〇〇g
- しめじ・・・・・・・・・・一〇〇g
- だしの素・・・・・・・・・・小さじ一
- 水・・・・・・・・・・カップ一
- ポン酢・・・・・・・・・・大さじ三
- 白菜・・・・・・・・・・二四〇g
- 万能ねぎ・・・・・・・・・・三本
- 片栗粉・水・・・・・・・・・・各大さじ一



「コロコロ蓮根のごま和え」

材料（四人分）

- 蓮根・・・・・・・・・・二一〇g
- 酢・・・・・・・・・・小さじ一
- 水・・・・・・・・・・三〇〇cc
- 白すりごま・・・・・・・・・・一〇g
- 醤油・生姜みじん切り・・・・・・・・・・
- 小さじ一から適量

- ① 厚揚げはさつと湯通し、油分と水を取り七mm幅に切る。
- ② エリンギは縦に薄切りにし、しめじは石づきを除き小房に分ける。
- ③ 鍋にだしの素、水、ポン酢を入れて厚揚げを五分ほど煮て取り出し、その鍋にエリンギしめじを加えて煮る。
- ④ お皿に千切りにした白菜を盛り、厚揚げ、③を上からかけ万能ねぎを散らす。



- ① 蓮根はイチヨウ切り又は、半月切りの一〜二cmの幅に切る。
- ② 鍋に蓮根、米酢、水を加え沸騰したら中火にして蓮根が煮えるまで火にかける。
- ③ 水分が少し残った鍋に白すりごま、醤油、生姜みじんを加え蓮根の周りにしつぷりように混ぜる。

絵手紙グループ

すずらん様より

「ご寄贈頂きました」

このほかに、ボランティアグループ「すずらん様」よりご利用者の皆さまにと干支の絵手紙を頂きました。すずらん様は現在会員十三名で、十年以上前から毎年絵手紙をご寄贈下さっています。今年一年ご利用者の皆様の心も和まれることになりました。ありがとうございます。



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 九名様
「ご寄贈」 百十四名様
ボランティア 四十七名様
(平成二十九年九月十一日〜平成二十九年十二月十日)

編集後記
新年明けましておめでとうございます。旧年中はサンホーム通信をご覧いただきありがとうございます。本年も楽しい話題をお伝えしたいと思っております。どうぞ、よろしくお願ひ致します。



明けましておめでとうございます。
皆様に幸せが“ワン”さか集まりますように
～デイサービスセンター～

《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／地域包括支援センターランチ
〒679-5136 兵庫県佐用郡佐用町志文 515 番地
TEL 0790-79-3145 FAX0790-79-3783
2018年 1月発行

わんにゃん奮戦記

今年は『戌年』。サンホームみかづきのわんちゃん達の『一年の計』は？

猫たちとも仲良く暮らせますように
ココア

立派な玄関の番犬になれるように
ゴン

寝相がよくなりますように
カンナ

おいしい物がいっぱい食べられますように
つぼみ

僕3才そろそろ彼女がほしいです。
ソウ

みんなともっと仲良くできますように
あずさ

毎日おやつをたくさんもらえますように
ラン

娘のカンナとランが健康に育ちますように
アマム

おしゃれな私 素敵な服をいっぱい買ってもらえますように
ソフィア

長生きできますように
ジー

いつも猫と遊んでるけど、犬の友達が出来ますように
こなつ

スリムな体になりますように
ポク

今年もよろしくお祈りします



新年の挨拶

理事長 大西 弘文

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。本年が素晴らしい年になりますようお祈り申し上げます。

博愛福祉会はこれまでと同様に利用者様の多様な福祉ニーズにお応えするため、今後も継続して事業の充実に努力してまいります。

昨年は、当法人としての新たな事業所の開設はなかったものの、日の出医療福祉グループの一員として、日の出福祉会、医療法人社団奉志会と協力の下、既存の施設やサービスをより手厚いものとする様に内部強化に努めた一年となりました。その上で、本年については、今まで皆様の協力を頂いて運営しております小規模多機能型居宅介護事業所を、更なるサービスの向上を目指して、看護小規模多機能型居宅介護事業所に業態変更し、又、新規の高齢者サービスの事業所の開設を計画しております。

また、世間の情勢を見ますと、昨年の一年を表す漢字が「北」であった様に、日本が近年経験したことのない様な危機に面しているのはご承知の通りです。又、昨年二月から始まった「インフレーション」に代表される様に「働き方改革」といった、新しい価値観について考えさせられる一年ではなかったでしょうか。そのような中でも、順調に事業が継続出来ているのは、地域の皆様のご理解とご協力、利用者様、ご家族様のご愛顧のおかげであります。加えて職員一人一人の奮闘努力の賜物でもあると考えております。

本年は、我々の収入の大本であります、介護報酬の改定が行われます。当法人においても、その法改正の元、しっかりと対応を行い、地域に根差した取り組みの充実に努めるなど社会福祉法人としての責務を果たして行く所存です。又、サンホームみかづきとしても今後より一層皆様のお役に立てる施設であるよう、職員一同誠心誠意取り組みさせていただきます。



謹賀新年

施設長 山本 勝也

謹んで年頭の挨拶を申し上げます。

旧年中は皆様方のご支援、ご協力を賜り、心から感謝申し上げます。

昨年は、介護保険サービスを中心に、「オレンジカフェ」「介護予防教室」「二十四時間地域見守りサービス」などの地域貢献活動をはじめ、町営施設「けんこうの里みかづき」における任用受託事業において、多くの住民の方々との交わりの機会を持つことができ、皆様方には心より感謝申し上げます。

“地域に根差した活動”を推進するためには、組織力を最大限に活かすことが大切だと思います。人口の少ないこの地域であるからこそ、スタッフを大切に、共に同じ方向を向いて、本年も地域貢献に力を入れたいと思っております。

ノーベル生理学・医学賞を受賞された山中伸弥教授は目標を実現するために、仲間と共にiPS細胞を共有することを大切にしておられます。そして、懸命に努力する「iPS」つまり「iPS細胞」と「ハードワーク」をキーワードとしておられます。iPS細胞を持たないとハードワークの無駄遣いになります。そんな山中教授が示したのが、「皮膚や血液の細胞を初期化してES細胞に近しい万能細胞を創る」というiPS細胞でした。そのiPS細胞に魅かれた三人の学生が中心となって、ハードワークをした結果、ES細胞にそっくりな万能細胞である「iPS細胞」を創りだしました。つまり、一人では何十年もかかるかもしれないものを3人の頑張りでできたものがiPS細胞です。施設におけるiPS細胞とは理念であり、私たちの使命は理念の実践「iPS細胞」です。

当施設においては、六年前から経験や感覚に頼らず、理論や根拠に基づいた科学的介護の実践により、自立支援のレベルが上がりと、科学的介護はiPS細胞の1つとして定着致しました。本年も自立支援介護のレベルをさらに高め、地域の皆様方へのサービスを結びつけたらと思っています。

さらなるサービスの強化へ邁進し、地域貢献の一翼を担って行くべく責任を強く感じていますので、本年も引き続き、皆様のご協力を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。今年一年の健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

10月から12月の ご利用者様のご様子

案山子を作りました



七福神

けんこうの里みかづきでは、夏過ぎから案山子の作成に取り掛かりました。今年は七福神です。「羅漢の里案山子祭り」に出品させて頂きました。



デイサービスの皆さんは制作意欲満々



しめ縄作り



毎年、デイサービスでは、しめ縄作りに取り組んでいます。藁を干し選別し、一捻り、一捻り心を込めて作られ、お正月飾りに花を添えられます。



お神輿



ワッショイ
ワッショイ

手作り神輿が施設内を練り歩きました。

RUN伴 in さよう



第2走者にたすきリレー

10月21日、NPO法人認知症フレンドシップクラブ主催による認知症啓発イベント「RUN伴」(共催 佐用郡医師会)に参加しました。このイベントは町内の医療、福祉施設をたすきリレーにより回る催しです。サンホームみかづきは第一走者として、ご利用者様をはじめ、職員、ワニャンスタッフもオレンジのTシャツで参加しました。



お寿司の会



いつも食材でお世話になっている、姫路中央市場の魚屋さんの団体が運営されているお寿司屋さんに来て頂きました。のれんやお品書きを手作りし「サンホーム寿司」を楽しんでいただきました。



笑顔あふれる
一年でありますように♡
成年
カンナ



制作中

文化展作品作りと見学



この色どお



文化展へ出品



三日月保育園年長さんと交流会



可愛い笑顔と歓声でご利用者様のお顔がほころびます、クリスマス飾りも一緒に作りました。楽しいひと時をありがとう。

三日月小学校4年生の生徒さんと交流会



楽器演奏やよさこい踊りを披露して頂き、又、工夫をこらしたゲームを作ってく下さりご利用者様と一緒に楽しめました。沢山の元気を頂きました。

外出行事で佐用姫神社大祭へ



賑やかなお祭りでした。たこ焼きを買いました。

クリスマス会



竹本和美先生



メインゲスト『ワンネスエコー混声』様



ご家族のご挨拶



特養部門『音楽クラブ』



在宅部門『花笠音頭』



ご家族と一緒に

サンタさんからのプレゼント



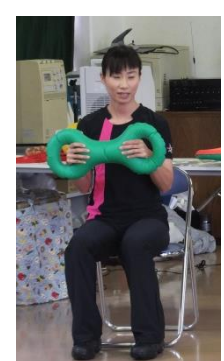
12月3日(日)にクリスマス会を開催いたしました。今回は『ワンネスエコー混声』様にお越し頂きました。素敵な歌声を披露して頂き、最後に全員で、「ふるさと」を歌い、会場がひとつに響き合いました。
また、ご利用者様に歌体操や花笠音頭を披露して頂き、今年も楽しいクリスマス会となりました。



井上 明 先生

九月二十一日(木)、三日月文化センターにおきまして、『夏の疲れをリフレッシュ』と題しまして、井上明先生をお招きし、第二回介護予防教室を開催致しました。
東洋医学の一つであるお灸は、「夏バテ」のような、なんとなく身体が調子が悪いと言った症状も改善することが出来ます。また、中国の健康体操である「**練功十八法**」を実演で教えて頂きました。

十月十九日(木)には、三日月文化センターにおきまして、『からだラクラク健康体操』と題しまして、日本3B体操協会の公認指導者である、与那嶺紀子先生と相原映美先生にお越し頂きました。
第四回介護予防教室を開催致しました。
3B体操とは、3種類の用具を使用することから、その頭文字を取って、名付けられた健康体操です。「遊びの要素」を取り入れながら、「気軽に」そして「体に無理なく」楽しむことができ、受講者の皆様も、音楽に合わせて楽しく体操されました。



相原 映美 先生



与那嶺 紀子 先生



伊藤 彩先生



十一月二十四日(金)は、伊藤彩先生にお越し頂き、『からだに美味しい食事』と題しまして、『冬を乗り切る』と題しまして、「講演頂き、冬の寒い時期には、腎臓を温めるために『黒い食材(黒豆・きのこ類等)』『白い食材(白菜・大根等)』が良いと教えて頂きました。また、家庭で簡単に作れる健康食の作り方を教えて頂き、受講者の皆様も、楽しく調理実習をされました。



横山 育夫 下賀 哲也



松田 和代 妙見 千鶴 春名 麻歩

十月から十二月に入職の職員をご紹介します。
よろしくお願ひ致します。