



「ほっお！」 「後ろから来たよ」  
幸せ招く縁起物。

《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4月発行

## サンホームみかづき 「ごごご」メニュー

第五十回目は「かきたまあんかけうどん」をご紹介します。サンホームみかづきの新しいメニューのひとつです。まだ寒い日もありますので温かいメニューを「家庭でもお試しくたさい」

材料(四人分)

- うどん・・・・・・・・・・四玉
- だし汁(昆布・カツオ)・・・八八〇cc
- 薄口醤油・・・・・・・・・・大さじ二
- みりん・・・・・・・・・・大さじ二
- おろし生姜・・・・・・・・・・大さじ一
- 豚バラ肉・・・・・・・・・・二〇〇g
- しめじ・・・・・・・・・・五g
- 卵・・・・・・・・・・四個
- 片栗粉・・・・・・・・・・適量
- ネギ・・・・・・・・・・適量



- ① だし汁を沸騰させ、薄口醤油とみりん、おろし生姜を入れ、味を調整する。
- ② うどんを入れ、ほぐれてきたら小さめに切った豚肉としめじを入れ
- ③ 沸騰してきたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ しっかり沸騰させてから少しすく卵を流し入れかきまぜをつくる。
- ⑤ 器に盛り付けたら刻んだネギをトッピングして出来上がり。



## 新入職員紹介

一月から三月までの新入職員を紹介します。  
よろしくお願ひ致します。



衣笠 陽祐 恵美 麻衣子



名村 恵

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 二名様  
ご 寄 贈 一〇五名様  
ポ ン テ ィ ア 一三名様

(平成二十九年十二月十一日〜平成三十年三月十日)

## 編集後記

今年の冬はきびしい寒さが続きましたが、三月に入りようやく暖かくなってきました。全国的に桜前線も昨年より早いとか・・・志文川沿いの桜並木のつぼみも膨らみかけています。今年は早めのお花見になりそうですね。



# わんにゃん奮戦記

前号では、わんちゃんたちの抱負を聞いたので、今回はサンホームのネコちゃんスタッフにも抱負を発表してもらいました

みんなといっまでも元気で過ごせようように  
謀志郎



2階のおじいちゃんとおばあちゃんどずどず仲良くいれますように  
涼



おじいちゃん・おばあちゃんと一緒に長生き出来まますように  
マロン



もっと強くなれますように  
ゆず

今のまま時間がゆっくり流れますように  
李湖



八重の里のおじいちゃんやおばあちゃんが可愛がってくれますように  
ぼんず



上手にお水が飲めるように  
うになりますように  
るか



おてんば嬢を卒業できますように  
さくら



大好きないりこがたくさんもらえますように  
まろ



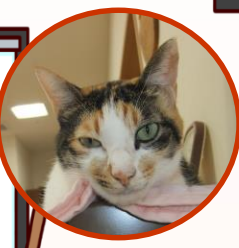
身体が軽くなりますように  
りき



みんなにたくさん可愛がってもらえますように  
くり



美猫(びじん)になりますように  
美優



サンホームが今年も平和でありますように  
だい



今年度もよろしくお祈りします



天狗さんと赤獅子の「花かかりの舞」は迫力があり魅了されました。



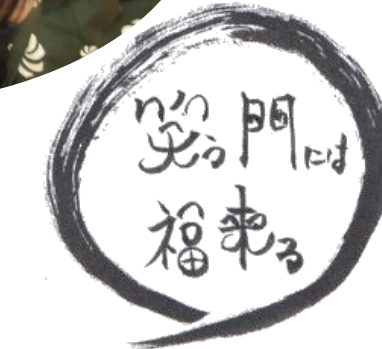
乃井野田吾作会の皆様



獅子舞と睨めっこ、獅子が笑った！！



「おせち」に「お雑煮」美味しい〜♪



お酒を頂き、よい心地で新年を祝いました。



「無病息災」

## 元旦祝賀会

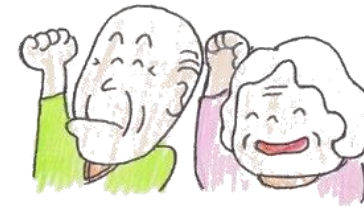
サンホームみかづきでは、元日に、地元で活躍されている乃井野田吾作会様をお招きし、祭獅子に合わせて五演目の獅子舞を披露頂きました。清々しい気持ちで、新年を迎えることができました。

介護予防教室

三月十三日(火)、三日月文化センターにて、『**脳を若く元気に！**』と題して、上岡力也先生をお招きし、第六回介護予防教室を開催致しました。  
腸内細菌が健康を決めるといわれる腸内フローラを整えるポイントとして、①発酵食品 ②食物繊維 ③オリゴ糖 を摂取することが大切だと教えて頂きました。  
また、「人生に目的がある人の脳は衰えない」など、認知症予防につながることを講演頂きました。



上岡 力也 先生



地域サポート研修

一月十六日(火)兵庫県福祉センターにて、地域サポート型施設推進事業「専門相談会」が開催され、地域で積極的に見守り・安否確認による地域貢献活動を行っている施設として当施設が選ばれ、中江管理栄養士が事例発表をさせて頂きました。この事業は、平成二十五年に兵庫県の認定を受け、地域住民の見守り、安否確認、配食を行うことを目的としたもので、いつまでも住み慣れた自宅での生活を支援するお手伝いをさせて頂いています。



兵庫県福祉センターにて



職員研修

二月十日(土)  
施設でも同様に事例発表を通して、職員研修を行いました。

職員研修

三月十七日(土)、日の出医療福祉グループ本部研修室長の浅原氏により「腰痛予防に関する研修」を受けました。腰痛の予防対策として  
①姿勢を良くする。  
②腰を曲げずに膝を曲げる。  
③介護環境を整える。  
④道具を使う。  
⑤ご利用者様に協力をお願いします。  
の五項目の予防対策の講義を受け、ストレッチの方法やスライディングシートやハーティークローブを使用した実技指導を受けました。



研修室長 浅原氏



オレンジカフェ

今日はミニィーちゃん??  
がお茶を運んでくれました



二月十七日  
この日は、造花で雛祭のアレンジを作りました。皆さん工夫をこらして、素敵な雛飾りが出来ました。



お茶をしながら交流のひとつ



「のばなの会」「どじょっこの会」のみなさん



十二月十六日  
鳥取のボランティアグループ「のばなの会」「どじょっこの会」様をお招きし、玉すだれ、どじょうすくいを披露して頂きました。ギター演奏で素敵な歌声を聴き、皆さんで合唱するなど楽しい会となりました。お茶会のおしゃべりにも花が咲きました。



けんここの里みかづきを会場に「オレンジカフェ」を開催しています。手芸・演芸・健康体操など多才な催しをしています。皆さんお気軽にお越しください。



イメージキャラクター  
「みかづきちゃん」

## ボクの小屋作り

デイサービスのマスコット犬『ボク』のために、皆さんで手作り！お気に召されましたか？



皆ありがとうだワン♡新しい家でゆっくりできるワン♡あとは美味しいおやつがあればなァ…



ワンちゃんたちに癒されています♪

いえいえ、私たちが皆さんになでてもらって癒されています



### ワンちゃんたちとの触れ合い

# 冬から初春にかけて日々のご様子



### お餅つき・とんど焼き

毎年恒例、お餅つき！「今年は見るだけにしようかな…」と言われていたご利用者様も、いざ杵を手にとると、気合が入ります！「ヨイショっ!!!」



今年も一年、健康でいられますように…

## 懐かしい遊び



お手玉やコマ回し。懐かしい遊びを楽しみました。

私にまかせて！



### わらじ作り

## 季節の行事

赤おに、覚悟…！



### 節分

いざ！鬼退治！  
「福は～うち！鬼は～外！」



### ひな祭り



手作りのお雛様と並んですまし顔♪