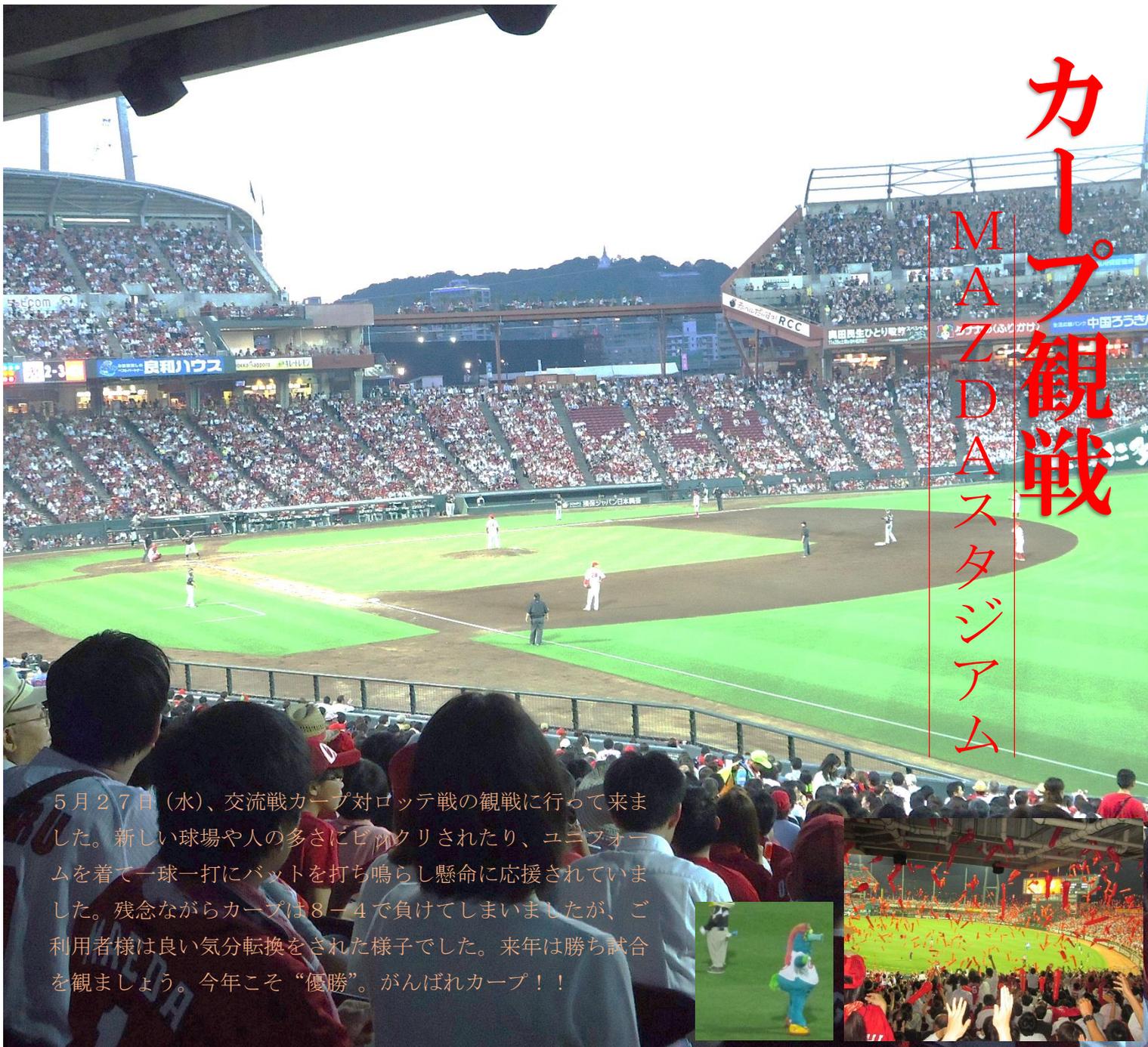


# すずらん便り



平成 27 年 7 月号 第 25 号  
社会福祉法人 古家真会 (こけまかい)  
特別養護老人ホーム 蓬萊園  
TEL 082-264-0808  
ケアハウス東山 TEL 082-264-6888  
〒732-0043 広島市東区東山町 1-9



## カープ観戦 MADASTADIUM

5月27日(水)、交流戦カープ対ロッテ戦の観戦に行って来ました。新しい球場や人の多さにビックリされたり、ユニフォームを着て一球一打にバットを打ち鳴らし懸命に応援されていました。残念ながらカープは8-4で負けてしまいましたが、ご利用様は良い気分転換をされた様子でした。来年は勝ち試合を観ましょう。今年こそ“優勝”。がんばれカープ！！



皆さん、いい笑顔をしています。



# 「理容ボランティアさん」

## 理容ボランティア

理容ボランティアの“三田”さんです。不定期ですが毎月2～3回ご利用者様の理容に来ていただいています。もう10年以上続けてお世話になっています。これからもご利用者様のためによりしくお願いします。



## 「園内行事」

この度もカープ観戦をはじめとして色々な行事が行われました。一部ですがご紹介します。

### 外食レク

今回は、蓬萊園では初めてとなる宮島サービスエリアへ外食レクに行ってきました。お昼ご飯は個々で好きな物を選んで食べ、「すごい」「おいしい」と喜ばれ笑顔いっぱいでした。食後の散歩はサービスエリア内の鳥居での写真撮影、廿日市市街、宮島の景色を堪能された様子でした。その後は某コーヒー店で本格的コーヒーを楽しみ、半日の短い時間でしたが皆様には楽しんで頂けたと思います。



### 平和公園参拝

今年も年中行事となった平和公園へ慰霊碑参拝を行いました。ご利用者様と職員と一緒に折った千羽鶴を原爆の像へ供え、原爆慰霊碑への参拝と新たに平和への感謝、戦争の悲惨さを感じた一日となりました。



### 七夕会

7月1日（水）、一足早く七夕会を催しました。五色の短冊に思い思いの願いを書いて笹に吊るしながら七夕まつわる思ひ出話で盛り上がりました。知っているようで知らない織姫とひこ星の話や七夕をはじめとする夏の歌を合唱し、梅雨の晴れ間、満天の星空で二人が無事に出会える様に祈りながら楽しいひと時を過ごしました。



### その他行事

大衆演劇観劇

喫茶会

家庭菜園

外出カフェ



# 「おしらせ」 平成 27 年度 広島市家族介護教室のご案内

今年度の介護教室の日程が決まりました。

9月30日（水）

テーマ 「身近な福祉用具」

講師：（株）エコール 福祉用具相談員  
沼 大輔 氏

10月23日（金）

テーマ 「簡単！工夫！高齢者の食事レシピ」

講師：ケアハウス東山 管理栄養士  
横山 すざく 氏

場所・開催時間は両日ともケアハウス東山2階食堂にて14:00～16:00の予定です。

お問い合わせは、蓬萊園（飯野）、ケアハウス東山（坂川）にお気軽にご連絡ください。



## 冷房病の予防対策 夏の健康

猛暑の中、冷房の効いた室内と外を頻繁に出入りしたり、冷房を長時間身体に当てていたりすると、身体が冷えてしまい毛細血管の収縮と全身の血行不良が起こります。これが体温調節機能に乱れを生じさせ、冷え・だるさ・しびれ・むくみ・頭痛・肩こり・神経性下痢・便秘・腹痛・食欲不振となります。

- 予防対策
- ①室温設定は27～28℃が理想です。
  - ②冷気を直接肌に当てないようにひざ掛けやスカーフ、カーディガンを利用します。
  - ③夏はシャワーで済ませがちですが、お湯に浸かることで身体を温め、冷えて滞った血行を回復させましょう。特に全身の血行を良くする半身浴や足浴が効果的です。
  - ④暑い時こそ、栄養のある温かい物を食べましょう。冷えた体を内側から温め夏バテ予防になり、秋から冬も元気に過ごすことができるようになります。

冷房病の予防対策を行って、暑い夏を元気に過ごしましょう。

看護師 大林 敦子



## トマトたっぷり冷麺（1人分）

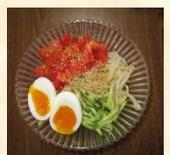
1人分 563 kcal

《材料》 ・トマト 100g ・胡瓜 20g ・もやし 30g ・卵 1個 ・胡麻少々  
・冷麺用の麺 120g ・スープ（鶏がらスープの素 2g、湯 50g、だしわり醤油 10g、酢 20g、砂糖 4g、ラー油 2g）

- 《作り方》
- ①スープを合わせる（鶏がらスープの素は湯に溶かし、他の調味料を加えて、冷蔵庫で冷やす）。
  - ②沸騰した湯に卵をそっと入れ、6分間茹でて冷水で冷やし殻を剥く。
  - ③トマトは1cm角、胡瓜は細切り、もやしはさっと茹でる。
  - ④麺を茹で、冷水で冷やし、トッピングをのせ、スープをかけてできあがり。

《注目材料》 トマト：トマトの赤色の元となる成分はリコピン。β-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍もの抗酸化作用があるといわれ、がんや動脈硬化の予防に役立ちます。ビタミンC・Eも多く、風邪や感染症予防も期待できます。暑く体調を崩しやすい季節に取り入れていきたい食材です。

管理栄養士 横山すざく



## ひと一言

夏の暑さは老体にはつらいですが、私はこの時期に採れる果物が大好きです。今、鉢やプランターでスイカ、メロン、ブラックベリーを栽培しています。

自分で育て収穫し食べるということはお店で買って食べるより何倍もの喜びや楽しさがあります。

皆さんもぜひ挑戦してみてください。

3階 介護職員 尾森 伸志

# ケアハウス東山コーナー

ケアハウス東山では、「東山クラブ」と称し、利用者さん主体の活動を、介護職員の見守りのもと行っています。

今回はその一部をご紹介します。

## 平成 27 年 5 月 パラ公園見学

色とりどりのバラに囲まれていつになく足取りも軽やかです。「きれい、この色もいいね」など話されていました。



## 平成 27 年 6 月 お寿司ツアー

お寿司を完食後ソフトクリームもペロリとた  
いらげ、食欲旺盛です。

「また来年も来たいね」と話されていました。

## 書道

毎月、季節を感じられる言  
葉を選んで書いています。



## 今後の予定

- ・ 原爆慰霊碑参拝
- ・ 夏祭り
- ・ 神楽鑑賞

## 編集後記

今年も七夕会を行い、思い思いの願いを短冊に書いていただきました。皆様の願いが叶いますように!! 梅雨も明け、暑い夏がやってきます。夏風邪が流行っていきますので、体力をつけて乗り切りましょう。次号は 10 月号になります。

広報委員会 橋本 光恵