

すずらん便り



平成 29 年 1 月号 第 31 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



新年明けましておめでとうございます。



新年のご挨拶

理事長 岩崎 晴浩

明けましておめでとうございます。年頭にあたり一言、ご挨拶申し上げます。
平成二十九年、丁酉の年を迎えましたが、酉年は社会的に大きな出来事が起きると言われております。今年はいかがでしょうか。願わくば災害は皆無であってほしいと念じております。

さて、少子高齢化がマスコミで報じられぬ日はない位社会問題になっております。私共、古家真会は主に高齢の方のお世話をさせていただいておりますが、老いは若い人も将来避けて通れぬ道であり、役員、職員はそれぞれが自覚を持ちご利用者の尊厳を大切に思い、任務に係わってまいる所存でございます。
今年の御題は「野」草木の春の歓びを思い、皆様のご薫陶を賜りたいと存じます。今年も、どうか宜しくお願い申し上げます。

平成二十九年 一月吉日



安芸の宮島 大鳥居

ご利用者様と職員の作品集



「酉」(中身はゲームのカプセル)

「しめ飾り」(タオル使用)



「貼り絵」



「園内行事」

新年会

1月11日(水)、新たな年を迎え、新年会が行われました。箏や雅楽の流れる中、各階対抗のすごろく大会で始まり、広島に因んだクイズなどで大変盛り上がり、2階の優勝となりました。最後に「一月一日」を合唱し、相談員の一本締めで最期を締めくくりました。今年も元気に過ごせますように！



クリスマス会

12月21日(水)、「広島屋ちんどグループ」の皆様に来園頂きました。前日の舞台設営に始まり、当日の民謡や日本舞踊などとても華やかで、ご利用者様も魅了されて盛り上がり、とても楽しい時間となりました。



運動会

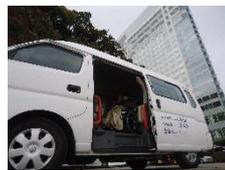


10月19日(水)、大運動会を4階ホールで行いました。パン食い競争、ボーリング、全員参加による玉入れの種目にご利用者様の童心に還った生き生きとした姿が見られました。今年の運動会も頑張りましょう。



平和公園参拝

11月30日(水)、平和公園へ行き、折鶴を献げました。その後元宇品へ車を走らせ、途中の紅葉や街中の様子を見ながら、普段見ることのない海の景色と潮風を感じてきました。



「ボランティアさん」

劇団つばさ様

11月9日(水)、「劇団つばさ」の皆様に来園いただき歌や踊り、手品等で楽しませていただきました。毎回、趣向を凝らした演目を披露して下さいます。次回もよろしくお願ひします。





腸内フローラ（お腹の中のお花畑）

お腹には、多種多様の細菌が生息しており数百種600兆個以上が小腸から大腸にかけて様々な菌が種類ごとにグループを形成し、顕微鏡で見ると「お花畑」のように生息しています。理想的な状態は、善玉菌2割、悪玉菌1割、日和見菌7割で、このバランスを保つことがとても大切です。健康な人の腸内は善玉菌が悪玉菌の定着増殖を抑えています。

腸は第2の脳と呼ばれるほど、人間にとっては重要な臓器であるため、腸内フローラのバランスを整えることは、私たちの健康全てに直結するといっても過言ではありません。腸内フローラのバランスは、体調・食生活・年齢・ストレス・薬・抗生物質の内服等々、様々な要因により日々変化します。バランスを改善するため、水溶性食物繊維食品や、発酵食品をよく食べてお肉は少なめにしましょう。腸内のお花畑を楽しく育てて、明るく希望に満ちた1年を健康にお過ごしください。

看護師 大林 敦子



ブリのスパイス照り焼き 1人分 237 kcal

- 《材料》
- ・ブリ 1切（約80g）
 - ・コリアンダー 小さじ1
 - ・チリペッパー 少々
 - ・だし醤油 大さじ1/2
 - ・酒 大さじ1
 - ・塩 少々
 - ・はちみつ 小さじ1
 - ・はなっこりー 50g
 - ・油 小さじ1

- 《作り方》
- ① ブリの切り身に塩をふる。
 - ② ①にコリアンダーとチリペッパーを混ぜたものをまぶし、すり込む。
 - ③ 油をひいたフライパンで両面をしっかりと焼く。
 - ④ だし醤油・酒・はちみつを混ぜたものを③に加えてとろみが出るまでからませながら加熱してできあがり。添え野菜として茹でたはなっこりーを盛り付ける。

《注目材料》 ブリは青魚に多く含まれるDHA/EPAに富み、悪玉コレステロールや中性脂肪の値を下げる働きがあるため、動脈硬化を予防したり生活習慣病の予防に効果的といわれています。また、良質なたんぱく質、代謝を促すビタミンB群やカルシウムの吸収を促すビタミンDも含まれています。

管理栄養士 横山すざく



ひと一言

幼少のころはピアノ、学生の時はお茶・お花、それからは美術・音楽鑑賞・読書等々、何ひとつ身についたものはなく今日に至った。

人に自慢できない趣味にふけり、肩がこる・腰が痛いとはぼやいていたらウォーキングを勧められた。歩くだけなら私にもできると奮起して始め半年近く、このころは見えない石に躓く回数が減ってきたように感じる。

少しでも元気で長く仕事を続けられるよう続けていきたい。

5階 介護職員 柴田 厚子

ご協力のお願い

現在、全国でインフルエンザやノロウイルスが猛威を奮っており、当園でもマスク着用・手洗い・手指消毒等の感染症対策を行っております。面会時にはお手数ですが、菌やウイルスを持ち込まないためにもマスク着用及び手指消毒のご協力をお願いいたします。

また、発熱や咳・下痢等の体調不良時のご利用者様の健康を守るため、面会を控えて頂くようご協力をお願いいたします。

蓬萊園 施設長 岩崎 賢太郎
職員一同

ケアハウス東山コーナー



新年明けましておめでとうございます。
今年もよろしくお願いたします。
明るく楽しく、今年も様々な活動を展開していきたいと
思いますので、どうぞ、ご期待ください。



入居者の皆様と楽しく
クリスマス会を開催しました。

外出レクで、お寿司ツアーに行っ
てきました。普段、あまり食べる事
が出来ないので皆さん大変楽しみに
されていました。



栄養士さんによる家族介護教室
今回は「便秘改善の食事について」
便秘に良いものを調理して皆で頂
きました(^)♪

今年も、職員一同、入居者の方と色々な事に挑戦して、楽しんでいきたく
と思っております。

編集後記 皆様、明けましておめでとうございます。昨年はボランティアの方々、町内会の
皆様と夏祭りを催したり、色々な行事を行って来ました。イベントがあるたびに地域の皆様に支えら
れているなど実感させられます。これからも地域に根ざした老人ホームになればと常々思います。
これからも各行事等をすずらん便りでお伝えします。 広報委員会 間口 哲也