

すずらん便り



平成 29 年 4 月号 第 32 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



就任挨拶

この度、前理事長 岩崎晴治の後任として理事会のご推挙により、理事長に就任しました。その責務の重大さに身の引き締まる思いがいたします。

また本年四月からの社会福祉法人制度改革により、地域社会におけるわれわれ社会福祉法人の役割はますます重要になりました。

甚だ微力ではございますが、ご利用者の皆様、地域の皆様のご期待に添うよう、透明性のある法人運営に向け、一意専心、職務を全うする所存でございます。

つきましては、何卒前任者同様格別のご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

平成二十九年四月

社会福祉法人 古家真会

理事長 岩崎賢太郎

お花見（ケアハウス東山）

4月初旬、高天原と府中みくまり峡へお花見ドライブに行ってきた。当日は天候にも恵まれ、車窓から見える景色について昔話が弾み、車中も桜満開といった雰囲気でした。これから暖かくなり過ごしやすい時期です。どんどん外出機会を増やしていきたいと思えます。



（蓬萊園）

今年も蓬萊園裏の桜が満開になり、お花見を行いました。ご利用者様も朝から楽しみにされており、「まだ～」と何度も会場に来られたり、職員も準備に追われる中、どこか楽しそうな様子でした。手作りのお花見弁当を前に桜の花はそっちのけで食べるのに夢中な方、一口食べでは花を見る方、歌を唄う方と楽しみ方は色々ですが、皆さん春の一日を楽しめました。



「園内行事」

節分



2月3日（金）、節分の豆まきを行いました。突然の青鬼の登場にご利用者様は皆ビックリしつつボールを投げて鬼退治が始まり、散々ボールをぶつけられた青鬼は降参し、最後は仲良くなったとさ。めでたし、めでたし。

ひなまつり

3月3日（金）、ひな祭りの撮影会を行いました。皆さんこの日を楽しみにされて何日も前から雛飾りの話をされていました。



「ボランティアさん」

花 美会様

3月29日（水）、花美会の皆様にご来園頂きました。息の合った銭太鼓から始まり、歌や踊り等多彩な演目が披露され、手拍子と共に歌を口ずさむご利用者様もいらっしゃいました。小学生の女の子による可愛らしい踊りには思わず笑みがこぼれる場面もあり、皆様とても楽しい時間を過ごされた様子でした。花美会様、ありがとうございました。



ご利用者様と職員の作品集（春）





栄養士コーナー

新じゃがのジャーマンポテト

1人分 140 kcal

- 《材料》
- ・新じゃが 60g
 - ・新玉ねぎ 20g
 - ・スナップエンドウ 3本
 - ・魚肉ソーセージ 20g
 - ・油 小さじ1
 - ・塩コショウ 適量
 - ・カレー粉 適量
 - ・粉チーズ 適量



- 《作り方》
- ① 新じゃがを皮付きで一口大に切り、耐熱容器で500Wで6分レンジにかける。
 - ② 玉ねぎ薄切り、魚肉ソーセージスライス、スナップエンドウはヘタと筋をとり下茹でしておく。
 - ③ フライパンに油をしき、玉ねぎ、魚肉ソーセージを炒め、新じゃがを加える。
 - ④ 全体に火が通ったらスナップエンドウを加え、塩コショウ、カレー粉を加えて味を整える。
 - ⑤ 最後に器に盛り付け、粉チーズを加えて完成。

《注目材料》 新じゃがは3～5月にかけて旬です。ビタミンCやカリウム、食物繊維が豊富です。じゃが芋のビタミンCは過熱に強く、コラーゲン生成を促進し、抗酸化作用によってがんや動脈硬化を予防します。美肌や老化抑制効果もあり、旬の時期に食事に取り入れたい食材です。

管理栄養士 横山すざく



看護師コーナー

気持ちよく歩いてみませんか

春風に誘われて体を動かしたくなる季節です。冬の間の運動不足が気になっている方も多いのではありませんか？

さっそく、健康づくりのため運動を始めましょう。無理なくだれにでもできてお金もかからないのが**”歩く”**こと。体脂肪を減らす楽しいウォーキングがおすすめです。

脂肪を減らすための歩き方には、やや速足で歩いてください。歩き始めの10分～15分間は血液中の糖分がエネルギーとして使用され、その後にやっと脂肪が燃焼し始めます。ですから、体脂肪を減らすためには、最低でも20分以上歩く必要があります。

春の花々の甘い香りを感じながら、さわやかな風の中を、微笑をもって颯爽と歩きましょう。健康で明るい毎日をお過ごしください。

看護師 大林 敦子

ひと一言

ぽかぽかと暖かい陽気を感じる春が訪れました。とはいえ、この桜の咲く時期に思いがけない寒さが現れることがあります。花冷えや春一番などと言うそうです。そもそも「春一番」と言う言葉は、江戸時代の教訓から生まれたと言われ、長崎県の壱岐の漁師さんが、春先に北風から南風が変わり、吹き荒れる風によって遭難する事故に遭い、それ以来「春一番に気をつけろ！」と言われるようになったのだとか。私たちもこの寒さでくれぐれも風邪など引いて体調を崩さないよう、まさに「春一番に気をつけろ！」ですね。

ケアハウス 介護職員 大原 礼子

事務からのお知らせ

介護保険の改定により4月から介護職員の処遇改善加算が変更になります。この加算は介護職員の給与改善・待遇改善を目的としていただいています。また、5月より介護福祉士の資格取得者の増加によりサービス提供体制加算も変更になり、3月から比較すると約700～1000円増の変更になります。介護職員の資質向上を含めた取り組みとしてご理解いただければと考えますので今後ともよろしくお願い致します。

ケアハウス東山コーナー

寒い冬も終わり、ようやくぽかぽかとした陽気が感じられる季節になりました。今回は年初めから3月にかけて行われた行事をご紹介します。

平成29年1月 鏡開き



多くの利用者の方が参加下さり、鏡開きを楽しんでいらっしゃいました。

平成29年2月 節分（豆まき）



職員が扮した鬼に利用者の皆さんも大喜びされていました。



平成29年3月 演奏会



ボランティアの方によるフルートとピアノの演奏会が開催されました。皆さんも演奏に合わせて歌を唄い、楽しんでいらっしゃいました。



今後も利用者の方に楽しんでいただけるような行事を計画しています。

編集後記

厳しい寒さのトンネルをくぐり抜け、躍動感あふれる明るく暖かい春が到来しました。明け方に聞こえてくるウグイスの鳴き声も心地よいですね。今年度も様々な行事を控え、新広報委員揃って気持ちを新たに一年間取り組んでいきたいと思ひます。朝夕寒さを感じる日もあるので、風邪を引かないよう気を付けて過ごしましょう。

広報委員会 柴田 厚子