



ここにひまわりを
広報誌
第134号
ひまわり梅桃

社会福祉法人 ひまわり 広報部発行 杵築市 ひまわり

0978-66-5500 http://www.wel-himawari.net

検 索

きつきの里デイサービスセンターについて

今年できつきの里デイサービスセンターも開設20周年を迎えることが出来ました。これも地域の皆様方のご理解とご協力の賜物であると深く感謝しております。そこで今回はあらためて、きつきの里デイサービスセンターについて紹介させていただきます。きつきの里デイサービスセンターは日帰りで通い、入浴・食事や介護、生活等についての相談や助言、健康状態の確認、機能訓練やレクリエーションの提供を行っております。食事については、栄養士が利用者様に直接関わり、利用者様一人ひとりに合った食事を、その日の体調等に合わせながら提供させて頂いております。（糖尿食や腎臓食などの特別食にも対応しています）入浴設備も整っており、寝たきりの方でも車いすやリフトに乗ったまま安全に入浴できる特殊浴槽も完備しております。機能訓練については常勤の理学療法士を配置し、利用者一人ひとりのニーズ・身体状態の確認を行い、最適な運動メニューを作成・提供し、住み慣れたご地域での生活が継続出来るように支援しております。また、介護職員の半数以上が介護福祉士の有資格者であり、手厚い介護が行えます。些細なことでもよいので、在宅生活を送るうえで不安なことや気になることがありましたらお気軽にご相談ください。



資格取得の為の勉強会開催

ひまわりでは毎年、資格取得に向けた合同勉強会を開催しております。今年も6月より介護支援専門員、8月より介護福祉士の勉強会を開催します。介護支援専門員は毎週月曜日の18時から介護保健施設梅桃1Fリハビリルームで行っております。介護福祉士については8月からの開催です。日時や場所は未定ですが、また決定次第この紙面でお伝えします。法人職員以外の方も介護医療、福祉従事者であれば参加出来ますので是非参加されてください。お問い合わせ先は介護支援専門員については097816615500（ひまわり高尾）介護福祉士については09781661455（ひまわりハウス山平）までお願いいたします。

瑞雲荘からのお願い

食中毒の季節がやってまいりました。毎年の事ながら、またこの季節の到来かと気持ち沈みますが、食中毒を起こさないように、職員全員で予防の徹底をしている所です。ご面会に来られる皆様のご協力とお願いでございます。ご面会の際、入所者様への差し入れとして食べ物を持ち込まれる方も居られます。持ち込まれる際には、必ず職員に声掛けをお願い致します。季節柄、持ち込まれた食べ物は当日消費できる量等の配慮を併せてよろしく願います。

特別養護老人ホーム瑞雲荘 利光和彦

加藤栄養士のお気楽クッキング

さばの水煮缶を使ったレシピ

今回はさばの水煮缶を使用したレシピを紹介いたします。さばの水煮缶？それってお酒のおつまみでしょ？と怪訝に感じるかもしれませんが、これが栄養価抜群の優れたものなのです。なんと、一缶でビタミンDについては一日の推奨摂取量の2倍、ビタミンBについては5倍摂れます。さらにDHAやEPAという血をサラサラにし、血流を良くする効果がとても高い栄養素もふんだんに摂ることができ、動脈硬化、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞、糖尿病の予防やアレルギー症状の改善、うつ症、認知症などの症状改善学習能力の向上、視力の低下防止が期待できます。これはもう食べるしかないですね！早速レシピを紹介しましょう。

①卵かけご飯

普段作る卵かけご飯にほぐしたさばの水煮缶を汁と一緒に混ぜるだけです。ちなみに私はご飯と白身を混ぜ、そこにさばと汁を投入し、黄身を崩さない様に乗せ、刻み海苔と白ごまを振りかけます。



②キャベツ炒め

これも簡単です。フライパンにざく切りにしたキャベツを入れさばの水煮缶を汁ごと加え、塩こしょう、鶏ガラスープ等を適量加え蓋をしてキャベツがしんなりするまで蒸します。仕上げにごま油や黒胡椒を掛けると美味しいです。



③トマト煮

鯖缶とトマト缶を鍋に入れ煮ます。ケチャップや塩こしょう、コンソメ等で味付けして完成です。お好みで粉チーズやパセリを添えてください。



④冷や汁

味噌大さじ2、生姜チューブ5センチ、サバの水煮缶1缶、白だし大さじ2を混ぜ合わせます。それを冷たい水で割ります。きゅうりを薄く切ってご飯にかけて完成です。どのレシピも簡単で美味しいですよ！



編集後記

梅雨ですね。昼夜の寒暖差が大きくなっております。皆様元氣にお過ごしでしょうか？さて、私はある病氣にかかっています。以前、煙草を吸っていた頃は「ライターを1日1本失くす病」にかかっていた。失くした。この病は本当にきつかった。失くしたはずのライターが洗濯機の中から発見され、妻にこっぴどく叱られたり、同僚が使っているライターが自分が見失った時に「あれ？俺のライター、なんでこいつが俺のライター？使ってるの？もしかして・・・まさか・・・」と人間不信に陥ったりと病状は深刻でありました。しかし3年前に禁煙に成功したのと同時にこの病氣も自然と治癒しました。そんな私にこの病氣の再発とも言える「ボールペンを1日1本失くす病」が襲ったのです。この病氣の症状も「ライターを1日1本失くす病」と同じですが、洗濯機から発見された時の後遺症が特に酷いのです。妻どころか娘や息子にも怒られてしまいます。そんな僕の病氣への処方箋がありました。それは「名前を書く」です。ホント、小学生1年生か！と思いますが、自分の持ち物に名前を書く事は大事だなあと感じる44歳。小学校38年生です。



高尾

7月の福祉サービス相談委員巡回は、7月21日（土）の14時ごろより瑞雲荘にて全相談員が行います。※事前の連絡は必要ございませんのでお気軽にご相談下さい。

母の日行事

瑞雲荘では母の日に利用者様にカーネーションを贈らせて頂きました。利用者様から「花なんか貰う事は少ないけん嬉しいなあ、綺麗やあ」や「私は花より団子や、ケーキをおくれ」との言葉が聞かれ、利用者様、職員ともに笑顔になりました。



避難訓練

施設が新しくなつて初めて利用者様が施設外へ避難をする訓練を消防署参加で行いました。併せて消火器を使用した消火訓練も行いましたが、利用者様は「おー凄いなあー」と驚かれ、職員も利用者様も貴重な体験をする事が出来ました火事が起きた際にはどうすれば良いのか1人1人がしっかりと考えながら毎月の避難訓練を行っていきま



ひまわりハウス

避難訓練

5月27日に杵築市一斉風水害避難訓練に参加し、6月8日にはひまわりハウスで定期の避難訓練を行いました。杵築市一斉避難訓練には利用者様6名と職員11名が参加、防災無線ラジオからの開始の放送を合図に東大内山集落センターへ避難を始めました。ひまわりハウスから避難場所まで落ち着いて行動でき、安全な避難ができたと思います。しかし、今回は避難に18分掛つてしまい時間だけみると昨年の避難訓練のときより時間が掛っています。更に安全でスムーズな非難が行えるように職員で話し合いを行います。そして、定期の避難訓練では利用者様15名、職員9名、実習生2名でひまわりハウス駐車場まで避難し、訓練の消火器を使用して消火訓練を行いました。日頃よく目にする消火器ですが使ったことがない方が多数で利用者様から「私、したことないからしてみようか」と言ってくくださり職員と利用者様が実際に体験しました。いっおこるかわから災害。常に訓練と備えは必要です。



今後も訓練を怠らず本場の災害時に落ち着いて迅速な行動ができるようにしていきます。

チャレンジデー

5月30日はチャレンジデーということでひまわりハウスも参加しました。チャレンジデーとは人口の近い地域同士で15分以上の運動やスポーツを行い、参加した人数を競う住民参加型のイベントで毎年5月の最終水曜日に世界中で実施されています。今年、杵築市（人口29,871人）は北海道の名寄市（人口26,891人）と対戦しました。結果は杵築市の参加人数1,9261（参加率64.5%）名寄市の参加人数1,8374人（参加率65.9%）で残念ながら勝つことはできませんでした。目標であった参加率60%を超えることができました。ひまわりハウスの利用者の皆様も「毎日の運動がやっぱり元気の源や」「勝ち負けよりもやっぱり自分のためと思って運動しとるんよ」と、運動や体操に良い汗を流されていました。普段なかなか運動する機会がない方もこの「チャレンジデー」をきっかけに健康づくりと体力増進をしませんか？皆さんで杵築を健康の町にしていきたいと思います！！



梅桃（ゆすら）

壁画づくり

梅桃では、毎月レクリエーションの時間を使い壁画カレンダーを作っています。利用者様に作業療法の一貫で参加していただき、指先の細かい動きや、認知機能の向上を目指したリハビリになっています。利用者様から「難しいけど楽しいがなあ」「指が動かんかったのが動き出した」と声も上がっています。今月はあじさいを作っていたできました。



ボランティア来訪

お誕生日会にスマフルラインの方々にお越しいただき。鼻笛と唄を披露していただきました。日頃耳にしない音を聞き、利用者様からも「初めて見てとても感動した」「また聞きたいね」など、とても喜ばれました。



三楽園デイサービス

紫陽花ドライブ

三楽園では、5月8日より安岐の吉松へ紫陽花ドライブに行きました。綺麗に咲いている紫陽花が多く見られました。車内では、「綺麗によう咲いちよんなあ」「色んな色があんなあ」「等青や白と色取りどりの紫陽花をご覧になり、喜ばれていました。中には、「あそこになつちよんのは茄子やなあ」「あつちは胡瓜がなつちよんわ」と畑に植えられている野菜に夢中になられる方もいらつしやいました。「楽しかったわ」「また宜しくな」と利用者様方大変満足されていました。



百人一首

三楽園では百人一首を行っております。職員が読み、利用者様方が取られます。最近では、職員が読んでるのを聞き、覚えようとする利用者様もおられ、大変楽しまれました。「百人一首は今日やるんかえ」「早くやろうえ」と毎週楽しみにされ、一度終わる

と、「まだ時間あるかえ」「時間があるならもう一回しようえ」と時間のある限り何度も百人一首を行っております。「またしようえな」と終わった後次回も楽しみにされてる方ばかりです。



きつきの里デイサービス

きつきボランティア来所

6月15日に杵築ボランティアの皆さんが来所され、演歌、舞踊、フラダンス、3B体操、クラシックギターの演奏など内容が盛り山でした。きつきボランティアの皆様どうも有難うございました。

