



社会福祉法人 恩賜財団

7月号

愛知県同胞援護会だより

第288号

平成24年7月15日発行



「輪投げ」

とよた苑デイサービスセンター 利用者 樋口民恵さんの作品

目次

春日井・豊田グループ……………P.2	若草苑……………P.8
春緑苑……………P.3~4	第2とよた苑……………P.9
さくら保育園……………P.4	サンホーム豊田……………P.10
第2春緑苑……………P.5	支えていただいた方々……………P.11
春日苑・ワーカー鷹来……………P.6	春日井・豊田グループ……………P.12
とよた苑……………P.7	

法人事務局

〒487-0031 愛知県春日井市廻間町703-1 TEL:0568-88-8302 FAX:0568-88-0306

HPアドレス:www.douen.or.jp

E-mailアドレス:info@douen.or.jp

思い出の アルバム

私のうれしかったこと
楽しかったこと

特養春緑苑

人生謳歌



▲かっこよくまっています

水口寛^{あき}さんを紹介します。水口寛さんは昭和13年生まれの74歳。生まれも育ちも鹿児島県の九州男児。もちろんお酒を飲むことは大好きとのこと。30代の頃に愛知県に引っ越し、会社に勤められました。会社には「釣リクラブ」というものがあり、会社のマイクバスに乗って、よく釣りにでかけたそうです。主にアジやサバがよく釣れ、タイヤブリ、ハマチが釣れることもあったとのこと。調子がいい時はクーラーボックスに入りきらないほどの魚が釣れたそうです。

ほかにも、旅行に行くことが大好きだったみたいで、中でも温泉に行くことが好きで、定年後に温

利用者の若かりし頃の思い出や印象に残っているうれしかったこと、楽しかったことなど、利用者さんに入ポットを当て、語っていただきます。今回は、特養春緑苑と若草苑の利用者さんに語っていただきました。

温泉旅行に行くことが多かったそうです。その中で一番思い出に残っている温泉旅行について伺ってみました。

温泉の中でも長野県の白骨温泉に行くことが多かったとのこと。温泉へは自家用車で行っていたのですが、苦しい出もありました。温泉を十分に堪能して、いざ帰ろうとしたら大雪で帰れなくなっていました。あの日も余分に一泊させられた。とても懐かしそうに苦笑いされながら語っていました。

そんな水口さんですが、今の目標は晩酌をすることと温泉に行くことです。まだまだ若々しく、楽しいお話で私たち職員を笑顔にしてくる水口さん。これから元気でいてくださいね。



▲今でもかっこよくまっていますね!!

養護若草苑

仲間との日々



▲若草苑のリーダー門山さんです

門山祐二さんを紹介します。昭和11年生まれの76歳。兄弟7人の末っ子で、鳥取県境港で生まれました。船に乗りたかったことから自分の意思で水産学校に進学し、漁業の道へ進みました。

昭和30年頃に下関・博多から遠洋漁業で東シナ海で漁を始め、昭和40年頃にはトロール船に乗り、上海・台湾と渡り、スペインのラス・パルマスで1年3か月ほど漁をして生活していたそうです。

その後、昭和45年頃に、下関へもどりしましたが、オイルショックの影響を受け、船での仕事が少なくなりました。船を下り自分で土木作業員・型枠大工を始め、棟梁になりました。塀や橋を作る時に、同じ船に乗っていた若者を引き連れて仕事をしていました。

船に乗っていた時も、大工をしていた時も、つらい仕事が終わった後に、仲間と酌み交わすお酒は特別だったそうです。若者と輪になりながら、楽しく騒いだ日々は今でも楽しかった思い出と話してくれました。今は、若草苑でリーダーシップ

若草苑デイサービス

父親との思い出



▲60歳のときの日沖さん

日沖マシ子さんを紹介します。大正8年生まれの93歳。お一人で暮らしています。テレビでの最新のニュースを私たちに教えてくださるほどの元気な方です。日沖さんに昔の楽しかった思い出をお聞きしました。「苦労話はたくさんあるけど、楽しかった思い出はあまりないな」と言いながらも、辛かった苦労話を交えながら話してくれました。7歳のときに父親が亡くなり、母親が朝から晩まで働いていたため、二人のお兄さんが日沖さんの世話をし、お下げをあんたり、ガタガタの道を学校までおんぶして連れて行ってくれたそうです。

結婚して子どもが生まれ、子どもが小さいときにご主人が戦争へ行き、日沖さんが仕事をしておんぶして日雇いの労働をしたり、飛行機工場に働いたりしたので、生活は楽にならず思いあまって死のうとしたときもあつたそうです。それでも、ご主人のお義母さんやお義兄さん、会社の社長さんや同僚の人たちに良くしてもらい頑張ってきたそうです。

「お金はなかったけど人には恵まれた」と、涙ぐみながら話してくれました。そんな辛かった人生を送ってこられた日沖さんですが、父親との思い出では、今でも鮮明に覚えています。

とても優しい父親で、日沖さんが7歳のときに出雲大社に連れて行ってもらったそうです。近くの浜辺でクシラの解体を一緒に見ているときに、日沖さんのお下げが父親のポタンに絡まり、苦労して外したことを今でも鮮明に覚えているそうです。

父親と一緒に出かけたい思い出は、日沖さんにとつて、とても大切な思い出として残っています。▲すてきな笑顔です



▲すてきな笑顔です

春緑苑

お出かけしてきました



▲花に囲まれて、みなさん楽しそうです

6月4日(月)、岐阜県可児市にある花フェスタ記念公園へ行ってきました。

世界各国の様々なバラを見ることができ、利用者さんは充実した時間を過ごすことができました。また、お土産にバラの花を持って帰ることもでき、大変満足されているようでした。

季節によって見ることでできる花も変わるため、「また違う季節にも行きたい。」と言われる利用者さんもおられました。

ショートステイ

短期に願いをこめて

七夕飾りにかける短冊を、利用者みなさんに書いていただきました。一番多く書かれたのは「いつまでも健康でいたい」という願い事でした。



▲願いが叶うといいですね

願い事

- いつまでも健康でいたい
- みつ豆が食べたい
- スイス旅行に行きたい
- みんな仲良く
- 毎日笑顔で過ごせますように
- 家族みんな元気で過ごせますように
- 妻との思い出を忘れないように



▲どんな願い事を書こうかしら?

など、個人の夢を書いた願い事もあれば、家族への愛情あふれる

願い事も多数ありました。「みなさんの夢を叶えるお手伝いができますように」が私たち職員

デイサービス

デイサービスでの楽しいひと時



▲みなさん真剣です!!

「ロン」予防フロアの娯楽室から、元気な声が響いてきます。娯楽室で麻雀を楽しまれているみなさん。「リーチ」、「ポン」、「ツモ」などの専門用語が飛び交い、好きなことをして過ごされています。

また、娯楽室には麻雀の役満があがった利用者さんの日付と役満名を印刷し、貼り出しています。中には役満が出ると喜んで職員に報告する利用者さんみ

いらっしやいます。みなさんそれぞれに、デイサービスで楽しいひと時を過ごさ

地域包括支援センター

介護予防教室の予定

「回想法による認知症予防」

～思い出を語り、脳を活性化させよう～

【日時】 7月27日(金) 14時～15時30分

【講師】 地域包括支援センター春緑苑

看護師 太田美幸

【会場】 東部市民センター第1集会所

【定員】 25名(定員になり次第、申込み締め切りになります)

【参加費】 無料

【持ち物】 思い出の品、又は懐かしい物

【申し込み先】

電話 (0568) 88-5734

FAX (0568) 88-5704

メール chikihokatsu@douen.or.jp

担当 澤井、水野、寺井、太田、白木

れています。
※役満の正式名称は「役満貫」。麻雀の役のうち非常に難易度が高いもの。

グループホーム

春日井都市緑化植物園



▲どちらの羊が大きいかな?

植物園では色とりどりの紫陽花や花菖蒲が見頃で「きれいに咲いているね。」と感心しておられました。動物ふれあい広場では、羊やポニーに手を叩いて合図を送ったり、クジャクを見て「羽を広げて〜」とお願いをしたり、みなさん童心に帰って楽しんでおられました。

6月13日(水)、春日井都市緑化植物園に行ってきました。

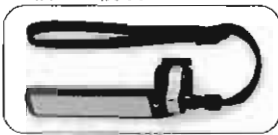


▲最高の笑顔です!

福祉用具貸与事業所

転ばぬ杖N(ノーマル)

お手持ちの杖に装着するだけで、様々な場所での杖の転倒を防止する便利グッズが登場。
テーパーやカウスター、両手を使いたい時にはスポンのポケ



ケアハウス春緑苑

回転寿司でお腹いっぱい

6月12日(火)、回転寿司に出かけてきました。新鮮で安さが魅力的です。利用者さんは好きなネタを好きなだけ食べてきました。
会話はずみ、お腹も笑顔もいっぱいになりました。



▲お腹いっぱい。笑顔にっこり

7・8月の行事予定
7月23日(月) 月例祭
7月27日(金) 誕生会
8月11日(出) 家族ボラ
8月18日(出) 夏まつり
新任職員紹介
7月1日付
●特養
介護職員 井上ひとみ



春緑苑で
新婚カツスル誕生
6月16日(土)にデイサービスの黒木剛主任介護士と特養の植原亜衣主任介護士の結婚式が行われました。笑顔の絶えない暖かい家庭を築いてください。末永くお幸せに。

ツトやベルトに、車いすをご利用の方は杖ホルター替わりにと、今まで杖の置き場所に困っていた方々に大変便利なアイテムです。また、磁石が内蔵されているので車のボディにもピタッと付けることができます。



▲なかなかいいお味です

そば打ちの実演
6月8日(金)、富士産業の方に来ていただき、そば打ちの実演を行いました。
トントントントの手順は①そば粉をこねる②のぼす③そばを切るといったシンプルな作りですが、おいしいおそばを作るためには、そば粉をこねる工程が一番大事になります。
そば粉のこね方がよかったおかげで、おいしくでき上がり、みなさんでお昼にいただきました。
みなさん、そばならではのすするいい音を出して召し上がっておられました。



味美デイサービス
そば打ちの実演



▼どんな魚ができるかな?



▲小麦粉粘土でできるかな?

保育参観
6月8日(金)、幼児組の保育参観を行いました。
梅雨の時期ではありませんが、当日は天気に恵まれ、園庭で元気に体操する姿をたくさん保護者の方に見ていただくことができました。
3歳児クラスは、お父さんやお母さんと一緒に、ビニール袋に小麦粉と色水を入れ、「もみもみ・こねこね」して小麦粉粘土を作り、思い思いにへびや花などを作って楽しみました。
4歳児クラスはホールで「魚釣り遊び」をしました。親子で工夫して作った魚を大きなビニールシートの池に泳がせ、手作りの竿で魚釣りをしました。「釣れた」という喜びの声が響いていました。

年長組は牛乳パックを使ってブーメランを作りました。「どんな形にしたら飛ぶかな?」と頭をひねりながら形をつくり、ペンで模様を描きました。裏の公園で親子で飛ばし合いを行い、ご両親も子どもたちもみんな熱くなってジャンプをしたり、走ってキャッチをしたりと楽しんでいました。
幼児組の子どもたちにとって思い出の1ページになりました。



▼かっこいいブーメラン作るぞ!!



▲みなさん、とてもいい笑顔ですね

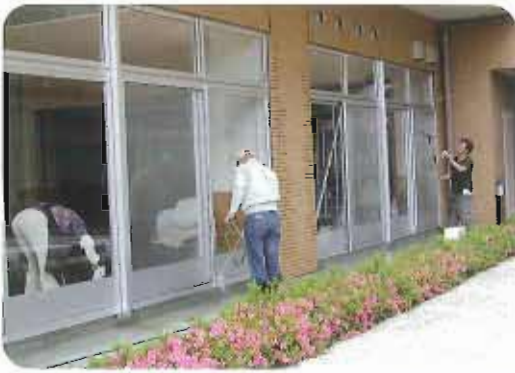
第2春緑苑

平成24年度第1回

家族ボランティア開催!

6月2日(土)、57家族71名のご協力を得て、今年も第1回家族ボランティアを開催いたしました。

午前・午後と施設内外の隅々に渡り、とてもきれいになりました。昼食時に、お弁当をいただきながら交流を深め、充実した一日になりました。ご家族の皆様ありがとうございました。



▶窓ガラスの隅々までキレイになりました

和食ハイキング開催!



▲20種類以上にもなるメニューが並びました!! 「どれにしようかな〜」

▼「おいしいです」と大好評でした



6月20日(水)・21日(木)の2日間、和食ハイキングを行いました。

利用者さんのリクエストに応えたメニューを、主菜からデザートまで幅広く取り揃えました。こんなに多くのメニューを前に、「どれにしようか」と迷われる利用者さんもいれば、好きなものだけ、お皿に盛り付ける利用者さんもうっしやいました。「おいしいですね。」と、笑顔で話され、たいへん好評でした。次回の開催をお楽しみに!

職員リレー随想

特養介護士 恒森 宏己

端午の節句の行事委員をしていたとき、ふと、我が家の子どもたちが鯉のぼりを見てはしゃいでいたころのことを思い出しました。その3人の子どもたちもいつのまにやら成長し、今では社会人です。私も日々の業務を通じて成長していかなければいけないと感じました。行事を通じて利用者さんに喜んでいただくだけではなく、日々の生活に変化をつけ、何かを感じていただける機会を作っていきたいと思います。

デイサービス

畑完成しました



▲苗植えをしていただいています

野菜作りをするために畑を作りました。その名は「ほのぼ



▲こんな感じにでき上がりました

さつまいも、トマト、大葉、きゅうり、かぼちゃ、スナップエンドウ、唐辛子の苗や種を植えました。野菜が成長していく姿を利用者のみなさんと一緒に観るのがとても楽しみです。

選抜日の日
日時: 7/17 (火) 昼食

A食	B食
デミハンバーグ	唐辛子のカレーフライ

7月のメニュー紹介

おもしろい食事を目指して

8月の福祉講座のご案内

「フラダンスでリフレッシュ!!」
～ハワイの風を感じよう～

【日時】8月23日(木) 14時～15時30分
【講師】フラダンス講師 植田 政子 氏
【会場】特別養護老人ホーム第2春緑苑 地域交流センター
【定員】25名(定員になり次第、申し込み締め切りになります。)
【参加費】無料 【持ち物】飲み物
【申し込み先】電話(0568) 56-9166 担当 永井、古川、小畑、大西

7月の行事予定

- 7月16日(月) リズム体操・書道
- 7月17日(火) 月例祭
- 7月23日(月) 下津ボランティア
- 7月24日(火) アコーディオン
- 7月24日(火) 紙工作3ー1
- 7月26日(木) カフェ
- 7月30日(月) 誕生日会
- 7月30日(月) リズム体操

新任職員紹介

7月1日付

特養



介護職員 平野 晃司

地域包括支援センター

バスハイク



障害者支援施設 春日苑

6月6日(水)
今年最初の長距離バスハイク
行先は伊勢から長島に
大きなてるてる坊主の願いが叶い、
朝から暑いぐらいの良い天気。バスは高
速道路を快調に伊勢のおかけ横丁を目
指しました。



**6月20日(水) 中距離バスハイク
行先は南山動物園**
台風4号が接近。前々日からそわそわして
いました。
「バスハイク行けるかな?行けるって決まっ
たら教えてね!」など、気がでない様子。台
風はというと、前日に過ぎ去り、バスハイクは
決行。コアラやゴリラ、ペンギンにライオンや
ゾウなどたくさん動物を見ることができ、
みんなで「飯を食べて楽しみました。いきいき
とした笑顔で、みなさんとても楽しそうでし
た。」



みんな「何を食へようか。」「できた
ての赤福はきつとおいしいぞ。」「なんて
笑顔があふれていました。長島を超え
たあたりからバスが動かなくなり、道
路工事の大渋滞。急遽行き先の変更で
す。
長島のアウトレットモールでのお買い
物。赤福が食べられなくて少しがっかり。
でも、たくさんのお店を見て面白い物と
食事で楽しい時間を過ごしました。



障がい者生活 支援センターだより 精神保健福祉 サービスクガイド

春日井市健康福祉部障がい福祉
課から、平成24年度版の精神保健
福祉サービスクガイドが発行されま
した。

このガイドは、「心の病」で悩
んでいる方やそのご家族に利用し
ていただけるよう各種制度及び医
療機関や相談窓口等、地域の社会
資源をご案内しています。
障がいのある方に、日常生活の
手引きとして活用していただけれ
ばと思います。

春日井市障がい福祉課の窓口や
公共機関等で配布しています。

【お問い合わせ】
春日苑障がい者生活支援センター
TEL(05668) 888-7637
FAX(05668) 888-5802
Eメール: kaugasi@donen.or.jp
担当 尾崎・住岡まで

●7・8月の行事予定
7月18日(水) バスハイク
(豊橋のんほいパーク
レクの日)
8月8日(水)

歯科検診

6月21日(木)、歯科検診を行
いました。歯科医師の先生の前で大
きく口を開け、診てもらいました。
無事に歯科検診が終わりみなさん
ほっとした様子。歯科医師の先生あ
りがとうございました。

ワーカー鷹来

市民病院でパン販売



6月4日(月)、春日井市民
病院1階ロビーでパン販売。
11時半より販売開始です。初
日は30分で売れてしまい、地域
のみなさんの関心の高さを
改めて感じました。

これを励みに更に自立に
向けて充実した日中活動を
目指していきます。

毎週月・金曜日は春日井
市民病院で、火・木曜日は
春日井市役所において、午
前11時半から手作りパンの
販売をしていますので、是
非、お立ち寄りください。

消費生活展 2012

6月9日(土)、春日
井市役所1階ホールにて
「消費生活展2012」
が開催されました。
ワーカー鷹来自慢のお
いしい手作りパンを販売
しました。



▲ありがとうございました~!!

とよた苑

夏に向けて花壇と畑を
リニューアル!!



5月から6月にかけて、『野見山わくわく花部会』と『家族会ボランティア』のみなさんのご協力を得て、玄関前の花壇と畑の苗植えを行いました。

完成!!



みなさんとても手際が良く、あっという間に花壇と畑が生まれ変わりました。これからの成長が楽しみです。



<野見山わくわく花部会のみなさん>



ご協力ありがとうございました☆



<家族会ボランティアのみなさん>

とよた苑デイサービス 季節の花と共に

6月13日 (水)、フラワー創作クラブを行いました。



創作は季節の花々を使って行います。

今月は姫水木、菖蒲、なでしこ、ドウダン、竹島ユリ、スターチスを使い、「この枝は短く切った方がいいかなあ」と試行錯誤しながら、みなさんそれぞれに個性あふれる作品を作りました。

その中でも、姫水木というのは、一般的には日向水木というそうす。小さな黄色い花が鐘の様にぶらさがっています。今回は卵型の枝葉を使いました。こんな新たな発見も、フラワー創作を通して知ることのできる楽しみの一つです。

今はまだ蕾でも大きききれいな花が咲く菖蒲。花を引き立たせてくれる姫水木



▲完成～。上手にできたでしょ?

ケアハウス豊田

「梅狩り」〜平芝公園にて〜

6月12日(火)、梅狩りに行きました。



▲大きい梅じゃないと!!

小雨がパラつく中、利用者さんは夢中で枝を叩き、落としては拾い集め、笑いも絶えず、楽しく収穫していただきました。収穫した梅は、梅干し、梅サワ

訪問入浴サービス

気分はお姫様



▲いい香りねえ～

5月の訪問入浴で、職員が丹精込めて育てたバラを使い、バラ風呂を実施しました。利用者さんからは「こんなきれいなバラは初めて見たわ。」とバラの優しい香りにご満悦でした。

お楽しみ会で バーベキュー

6月21日(木)、お楽しみ会を行いました。



▲外でのビールは最高

開始と同時に、雨が降ってきましたが、みなさん大いに食べて飲んで楽しんでいました。

父の日 ありがとう

お部屋に飾り、石けんの香りと花で癒されてくださいね。

▼職員からの手作りプレゼントです



養護若草苑

集中して制作中です！

▼どんな形にしようかな？



▲たくさん「うちわ」を作っています！

工作クラブでは、7月26日（木）に行われる「第10回若草苑盆踊り大会」に向けて、利用者さんみんなで「うちわ」を作っています。色紙をちぎり、花の形や模様を考え、利用者さんの盆踊りの思いをうちわに映しています。



▲これは僕の作品です!!

▼100点取るぞ



▲何点とれるかな？

6月23日（土）、「崇化館中学校麦の会」の慰問がありました。月1回、若草苑にてレクリエーション活動を企画していただいています。今回はポウリングと的あてゲームを行いました。利用者さんと学生さんでチームを組み、各チームとも高得点を狙い熱戦を繰り広げていました。

今回の目玉企画は？

若草苑デイサービス

みんなで作品づくり



▲指先の運動になるわあ◎

11月に行われる文化祭にむけて、展示作品を、利用者さんと一緒に制作し始めています。毎年、貼り絵で紙芝居を作っていますが、今年の題材は「浦島太郎」です。とても細かい作業で、10枚ほどの作品になる予定ですが、みなさん根気よくやってくださっています。

他にもペットボトルと割りばしで作った簡単な編み機で、マフラーを編んだり、広告で小さな傘を作ったりといろいろ取り組んでいます。



▲ペットボトルと割りばしで作った編み機

東山デイサービス

「店長さんの音楽教室」開催

6月15日（金）、前施設長の藤井樹さんがギターを抱えてボランティアとして戻って来ました。野菜作りの毎日で顔はずいぶん日に焼けていましたが、「懐かしい顔やね。」「店長、元気でしたか。」と、久しぶりの再会に手を握って大喜びのみなさんでした。

野菜作りの毎日で顔はずいぶん



▲でき上がり♪

文化祭まで、まだ日にちがありますが、来てくださったお客様に素敵な作品をお披露目できるよう頑張っていきます。

新任職員紹介

（7月1日付）



●若草苑デイサービス

介護職員 栗本美貴子

▶ハイチチース！



▶大きな声で歌ってくださいね



第2とよた苑

家族ボランティア

大掃除

6月9日(土)に、37家族、43名のご家族様の協力を得て、苑内の大掃除を行いました。普段、なかなか手が回らないエアコンや外の窓の掃除、施設の回りの草取りなどをやっていたいただき、たいへんきれいになりました。

お忙しい中、ご協力いただき



▲暑い中、ありがとうございました



▶とってもきれいになりました

ありがとうございました。次は12月15日(土)に実施する予定です。次回も、ご協力よろしくお願いたします。

職場体験学習



▲利用者さんと一緒に梅ジュース作り

6月18日(月)から22日(金)までの5日間の日程で、梅坪台中学校の2年生の生徒さん2名が、職場体験学習のために来苑されました。

初日はかなりの緊張がみられましたが、日が経つにつれ表情もやわらかくなり、元気に利用者さんとお話をしている姿が印象的でした。

利用者さんたちも「若い子と話すのは楽しいよ。」とおっしゃっていました。これを機に、また、遊びに来てくださいかね。

アニマルセラピー

6月27日(水)、桜犬工房のかわいいワンちゃん5匹が来てくれました。

まずは6月の花嫁ということので、花婿花嫁の衣裳を着て登場。その後は、いろいろな芸を見せられました。

後半はふれあいタイムを楽しみました。大きな犬は隣で、小さな犬は膝の上でお行儀よく座り、みなさんとても優しい表情で、ふれあいを楽しんでおられました。



▶行儀のいい犬だね

デイサービス

みんなで作った

郷土の味

6月13日(水)、14日(木)の2日間で、今年も五平もち作りを行いました。

五平もちは、この地方ではお馴染みの郷土料理で、「以前はよく作ってたよ。」という利用者さんが多くいらっしゃいました。男性利用者さんも、力強く、炊きたてのご飯をすりこぎで突いて、おいしそうな形に整えていました。

屋外で炭火で焼き、味噌の香ばしさの中で、郷土の味を楽しんでいただけただけようです。



▶どんな芸を見せてくれるのかな?

お腹も満足の一日となったようです。



▲手作り五平もち、おいしかったです!

居宅介護支援事業所

環境の変化

梅雨の時期に入り、体調を崩す利用者さんが増えています。食欲が落ち、なかなか食事が摂れないという利用者さんがおられます。Kさんはなかなか食が進まず、自宅では、パンや麺類、副菜をつまむ程度です。ところがデイサービスでの食事はいつも全部召し上がっているそうです。「大勢の方とお話しながら食べるのは楽しいよ。」とKさんはおっしゃいます。環境の変化で食が進む利用者さんもういらっしゃいますので、今後のプランの参考にしていきたいと思えます。

陸奥省支援施設
サンホーム豊田

見てー食べてー
楽しみました☆

バスハイク



▶「なはなの里に着いたよ！」

6月22日（金）、バスハイクで「なはなの里」に出かけました。

園内は紫陽花や菖蒲などの花が満開で、季節を感じながら散策することができました。また、バラの花も見こるで、花を見て楽しむ



▲バラがきれいだね

ハイチース☆▶



だけでなく、バラの花のソフトクリームを食べたり、紅茶を飲んだり、舌でもバラを堪能している利用者さんもらっしやいました。

みなさん、時間いっぱいまで楽しむことができたよ。帰りのバスの中では「花がきれいだったね!」「また行きたい。」などと話されていました。

食べられるかなあー

6月12日（火）、豊田南ライオンスクラブの方の招待で、豊田市の平芝公園での梅狩りに参加しました。



▲たくさん落ちてるね☆

Are you ready?
(準備はいいかい?)

6月24日（日）、音楽クラブのメンバー14名が音楽祭2008に参加しました。

みなさん、ステージに上がる前は少し緊張している様子でしたが、いざステージに立つと、元気よく笑顔で歌うことができました。

一曲歌い終わることに観客の方に盛大な拍手をいただき、みなさんもそれに応えるかのようになり、パワフルに歌ったり踊ったりしていらっしやいました。



▶Are you ready?



▲梅の実あった!

梅を見つけると、「あつた!!」「取ってもいい?」「食べられる?」などと言いがらうれしそうに取っていらっしやいました。手の届かないところにある梅を、「あそこにあるよ!」と大きな声で教えてくれる利用者さんもおられました。木をゆする役、落ちた梅を拾う役に分かれ、かごいっぱい梅を取ることができました。少し雨が降ってはいいましたが、参加された利用者さんは雨など気にすることなく、笑顔いっぱいでした。

生活介護事業

速いなあ!

リニモ・おいでんバス

6月7日
(木)、13日
(水)、21日
(木)、27日
(水)に4グループに分かれて地域交流外出先に出かけました。利用者さんは、豊田市内のカラオケに行くか、モリコロパークに行くか好きなコースを選び参加しました。



▲落ち着いて落ち着いて!

駅やバスの中では、運賃の支払い方法を、駅員や乗務員の方に説明を聞き、自分で支払いをして改札を出ていました。生活介護の利用者さんは、毎日の活動の中でお金を支払う練習をしており、その成果を存分に発揮することができました。



▶リニモ、速いなあ!

7・8月の行事予定

- 7月15日(日) 津島神社祭
- 7月26日(木) 歯科健診
- 8月6日(月) お楽しみ会
- 8月12日(日) 野見山夏祭り

支えていたいただいた方々

6月1日～6月30日(敬称略、順不同)

香福苑

特養

前並米穀店内専代子 塚田美智子 渡辺由加 山本浦子 松井将登 鬼頭満 鈴木由美子 立岡紀子 片岡真

寄付物品

横井岐 長谷川美津子 松本ハルエ 松本まゆみ 水野園枝 富田鏡枝 鈴木ちえり 西野幸子 中島操 内田ミツエ 辻本来子 青山浅子 浅野よし小椋すま子

小シニア

「森の会」日比野恵美子 金井規久 西山啓子 斉藤花子 玉井加代子 栗田由美子 畔柳邦子 尾嶋文子 山田美智子 首藤敏子 福田康子 若原稔 若原貞子 松岡加代子 見田優子 中岡忠 中岡真智子 後藤美智子

寄付物品

「福寿草」上野豊子 宇野敬子 鈴木信子 山田緑 「藤の会」山下和子 玉井加代子 「豊愛会」大野豊愛 中山冷子 入谷いづ子 福田鏡子 野村ふじ子 伊原あき 高橋カチ子 杉浦淑子 田中康子 角田恵子 「もの会」近藤登美子 赤坂千秋 山谷君子 「やよい会」武弘子 安藤孝子 吉川好子 「おながくONIE」尾崎理恵 「ネオボリスの会」難波郁子 「ちひろ会」飯下阿古 青山かね 香田美智子 五味たか子 松田みどり 平松房江 松尾道代 辻千草 「日A」クララ 丸地巴 加藤弥兵 武井みどり 林矢羽田茂子 「個人」田村早苗 中島静子 山本浦子 渡辺由加 毛受律子

寄付物品

清水佐紀子 金崎民子 イナ美容室 永田千恵子 林守 太極拳 村上美恵子(お茶) 松野宏(麻草 将棋) 川村広枝(詩吟) 野田有美子(お茶) 市村ケイ子(喫茶) 山田祐梨子(書道) 小林照子(お茶) 池田ふじの(絵手紙) 市村丈夫(麻雀) 水野鏡風(詩吟) 古川良彦(織物) 白根俊男(絵画習字)

寄付物品

「たかなみ会」佐野敦人 佐野陽子 猪又英子 衛藤美津子 長尾伸子 松森喜美子 山本花子 「高森台たんぼの会」浜本幸子 石川澄子 森崎靖子 坂三和子 矢吹臣子 「3日会」伊藤千枝子 彦坂正子 水野洋子 市原ますみ 長江澄子 山本繁子 高橋秀丸 山和子 「氣功太極拳」林守 畔柳邦子 ケアハウス

寄付物品

大草千代子 稲垣房子 眞壽田寿美子 井島康男 桑原千子 丹羽美子 宮下和次 木下ち江子 今井治子 井上さなえ 坂本あつ子 岡本妙子 堀部勢起子 生田勝花 嶋幸次 松本節子 木村寿男 「親の会」中岡真智子 中岡忠 畔柳邦子 嶋田幸子 鶴坂サコ 三鬼スズカ 「個人」神馬照子 グループホーム

第2香福苑

宇 林春代(詩吟) 幸の会 ハビネスの会 芦田迪子(紙芝居) 「つくしの会」松本能子 加藤郁子(健康体操) ショートステイ

寄付物品

御座者 治樹 井も志子 小野原美佐子 松葉初枝 「春日井仲間会」高橋紀子 大石三恵子 石垣隆由 石垣まさみ 森田浩子 森邦子 道川静恵 堀田直子 「たかなみ会」佐野敦人 佐野陽子 猪又英子 衛藤美津子 長尾伸子 松森喜美子 山本花子 「高森台たんぼの会」浜本幸子 石川澄子 森崎靖子 坂三和子 矢吹臣子 「3日会」伊藤千枝子 彦坂正子 水野洋子 市原ますみ 長江澄子 山本繁子 高橋秀丸 山和子 「氣功太極拳」林守 畔柳邦子 ケアハウス

寄付物品

進山口泰市 島田ハルオ 加藤つう 安田英子 山本戦枝 横井雪子 市側子 鶴子 奈良喜美 水野秋雄 水野清子 河村なみ枝 長谷川朝子 山際クリコ フク佐藤カヨリーナ 前田博子 緒方さか江

寄付物品

水戸シズメ 占井田明雄 名倉輝昌 長谷川きり子 「デイサービス」 村はる子 水野秋雄 長橋秀雄 アロハミーズ 井出鬼勝 くるみの会 桜秋 秋豊会 虹の会

寄付物品

長縄ハモニカ たかなみ会 いちようの会 オジイ サンズ アンサンブル クロイソング 胡桃の会 つくしの会

寄付物品

南松岡商事 林邦和 金村聖哲 山口勝 矢野文 隆 鈴木博子 森伊都子 東海記念病院 稲富久 美安達祐人

寄付物品

立山若男 風間公一 山中ミル 西村晃二 松卜英雄

寄付物品

山本美紗子 金原克弥

とよたグループ

とよた苑

特養

豊田大谷高校 川澄鈴江 美里地区民生委員 杉山充 太田恵美子 中川あさ美 山田 雄竹村志げの山田はま子 しらき薬局 西田富子 社会福祉法人 中部善養銀行 千田設備サービス

寄付物品

野見山わくわく花部会 河原富子 家族会 ボランティア(8名) シスター 木全 高橋弘行 益富地区民生委員(18名) 美里地区民生委員(25名) 松平地区民生委員(15名) 近藤加奈子

寄付物品

川本富子 山川子 鶴子 水谷しずへ 中根あやの 成田やよ子 加納ちすえ 塚本よき

寄付物品

山本豊子 美枝 太鼓ハンドベル 愛音子 手作り遊びの会 須藤昌子

寄付物品

山下すみ子 稲垣甲八 重文雄 白山マリ子 櫻原隆子 深見ツガ 横山ヨシヲ 土井喜美子 杉山充 中嶋孝司 杉村千代子 松尾淑子 渡辺幸子 森口君代 石坂喜代子 山田和美 菅沼清 加藤緑

寄付物品

岡崎タカ子 永田久子 片山登志子 山崎栄美子 島袋牧子 下り藤ミヨ子 今井嘉枝 平松三陽子 黒野芝香 由川慶子 石黒恒子 木下浩美 増田調子 田中哲朗 菊香旭寿 菊香流 菊香会(1名) 宇野政博 他2名 認知症予防支援グループ えんじょい(3名)

寄付物品

金谷武士 小林直林 京 鈴木はま子 平松正吉 日比野千代子 鈴木照男 柴田和 前田徳子 平松里 師川本富子

第2とよた苑

とよた苑

特養

豊田ハナコ 杉崎裕子 高橋ヒロ 橋村富美子 谷口九朗 中部善養銀行 宇野きん 松本千枝子 調劑 薬局 しらき 古野房子 中根盛 山口梅夫 公平直 道松島朋子 田口強 鈴木壽山 山本君子 伊藤啓美子 岩松ふさ子 岩永エミ子 豊田大谷高等学校 掛巻清 加藤美智子 中村郁子

寄付物品

金子二枝 藤大工 房田口 強 大津登志 渡邊純子 橋本礼子 藤田富子 恩澤知子 シスター 木全

寄付物品

新見登 近藤サキエ 島袋牧子 黒野とみほ 丹羽タケ 藤永ヤヨイ 加藤孝代 小野野 吾三 浦はり子 伴理子 大谷明美 下里美恵 櫻

寄付物品

山内鳥馬 毛つくん 大石誠一 野のはなけやき のの花 金ヶ崎崎子 椿きぬえ ショーワ サウンズ

寄付物品

渡邊重雄 山北圭子 小野京子 飯原トシ子 澤田美江 則之宮 中川 隆 栄化館 中学校 校長の会 侍ソウルズ 梅坪台 ボランティア 伊藤 梅坪台 地区 民生委員

寄付物品

加納繁 本多千代子 田中 清

寄付物品

益富アヲニ 若園 太鼓 会 柴崎 功 奈 平 沢 友 美 マンドリン 櫻

若草苑

若草苑

特養

尾崎和子 河野三津子 福安かずる 前次まき代 お話会モックン(6名) トヨタ 清福(9名) 深津ちえ子

寄付物品

小島さなえ 塚本 永 田 猛 小島 善 原 淑 子

寄付物品

尾崎和子 河野三津子 福安かずる 前次まき代 お話会モックン(6名) トヨタ 清福(9名) 深津ちえ子

寄付物品

尾崎和子 河野三津子 福安かずる 前次まき代 お話会モックン(6名) トヨタ 清福(9名) 深津ちえ子

寄付物品

尾崎和子 河野三津子 福安かずる 前次まき代 お話会モックン(6名) トヨタ 清福(9名) 深津ちえ子

寄付物品

尾崎和子 河野三津子 福安かずる 前次まき代 お話会モックン(6名) トヨタ 清福(9名) 深津ちえ子

寄付物品

尾崎和子 河野三津子 福安かずる 前次まき代 お話会モックン(6名) トヨタ 清福(9名) 深津ちえ子

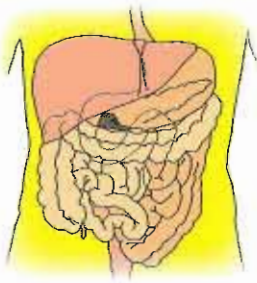
腸内環境を整えて

「腸」元気になるろう!!

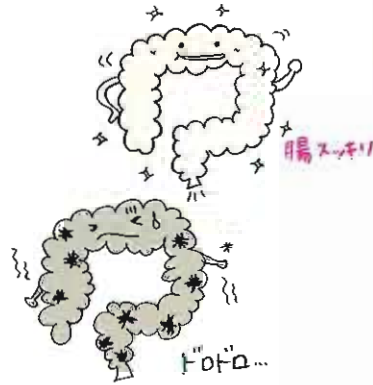
サンホーム豊田 管理栄養士 前坂真紀

腸が「第2の脳」と呼ばれていること、ご存知ですか？

そのワケは、体内に有害物質が入ってくると、脳の指令がなくても自分の判断で対処する能力を持っており、肝臓やすい臓など他の器官に指令を出すことができる、とても賢い臓器なのです。また、腸には全身の免疫細胞の半数以上が集中しており、人体最大の免疫器官と言えます。腸がトラブルを起こすと、さまざまな悪影響を及ぼすことになるのです。



人間の小腸下部から大腸には100種類以上、約100兆個もの細菌



が住み着いています。人間にとって有益か有害かで、善玉菌、悪玉菌と呼び分けられ、どちらでもない日和見菌もいます。善玉菌の代表は、ビフィズス菌や乳酸菌です。腸内を酸性に保ち、「元氣や美しさのもととなるビタミンをつくる」「カラダの免疫力を高める」「排便を促す」「ウィルスや毒素の侵入を防御して感染を防ぐ」などの働きがあります。

悪玉菌の代表は、大腸菌、ウエルシュ菌、ブドウ球菌です。腸内をアルカリ性にし、有害物質を作り出して腸内腐敗を進めます。腸内環境が悪いと「免疫力が低下して病気になる」「肌がい」「肌がある」「疲れやすい」「脂肪が燃焼しにくい」等、損をするカラダになってしまいます。最悪の場合、大腸がんを引き起こす恐れもあります。

腸内細菌の総量はほぼ決まっており、食生活やストレスなどにより善玉菌と悪玉菌の割合は容易に変わります。悪玉菌が優勢になると、それまで善のなかつた日和見菌まで悪玉に変わってしまうことも。善玉菌がキライなのは、不規則な生活。逆に、悪玉菌は不規則な生活やストレス、運動不足、肉中、心の食事も、甘い物の食べすぎを好みます。

善玉菌を増やすには、善玉菌の好きなものを食べることが効果的。お酢、味噌、醤油、お漬物、納豆、キムチ、ヨーグルト、チーズ、くさやなどの発酵食品や、食物繊維の豊富な野菜です。

また、ストレスや睡眠不足を避け、

肉食中心、甘い物の食べ過ぎ、運動不足、ストレスなど

発酵食品、食物繊維の豊富な野菜など

おすすめレシピ「きむたくご飯」

キムチとたくあんの入った混ぜご飯。長野県の学校給食で人気のレシピです。辛いのが苦手な方でも大丈夫。たくあんの歯ごたえがたまりません。

☆材 料☆

炊きたてごはん（少し固めがおすすめ）… 2合分	たくあん…………… 90グラム
ベーコン（もしくは豚肉）…………… 4枚	（つぼ漬けでもOK）
油…………… 少々	薄口しょうゆ…………… 小さじ2弱
キムチ…………… 90グラム	

- ☆作り方☆
- ①キムチとたくあんを、2センチメートル幅くらいに粗くきざむ。（キムチの汁はとっておく）
 - ②ベーコンは1センチメートル幅くらいに切る。
 - ③フライパンに油をしき、ベーコンを炒める。
 - ④きざんだキムチとたくあんを入れ、キムチの汁も加えて軽く炒める。
 - ⑤薄口しょうゆで味をととのえる。
 - ⑥あたたかいご飯に混ぜ込む。
- ※お好みでごま油やねぎを加えても♪

編集後記

海開き、山開きの便りが聞こえる季節となりましたが、皆様はいかがお過ごしでしょうか？ 二十四節気と言うと、「大暑」の時期になります。暑中見舞いの時期でもありますが、はがきによる暑中見舞いのやり取りが一般的ですが、江戸時代には夏負けをふせぐ食べ物をみやげに持参していたそうです。日本人は、古来から、こうした四季折々の日常的な行事によって、季節の移り変りを実感してきたんですね。暑さで体力も奪われがちなので、体調管理には十分にお気をつけください。

主任 清水 純
(若草苑テラーサービスセンター)

昇格職員紹介(7月1日付)