



社会福祉法人 恩賜財団

5月号

愛知県同胞援護会だより

第298号

平成25年5月15日発行



「初陣」

春緑苑デイサービスセンター 利用者 佐々政子さんの作品

目次

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

お花見会

今年の桜は開花が早く、4月の中旬に桜が散ってしまったところもありました。
しかし、各施設では、施設内の桜を見たり、近所の桜を見に出かけたりと、それぞれに楽しめました。お花見も大いに盛り上がり、春を満喫されていました。

ケア・ガル春緑苑



▲本当に今日はお花見日和だねえ～

特養春緑苑



▲桜よりも笑顔がすてきですね!!

春日苑



▶桜を見に出かけました

とよた苑



▶桜が届きそうです

第2春緑苑



▲苑内のお花見会でも大盛り上がり!



▶花より団子ですね(笑)

ケアハウス豊田

第2とよた苑



▶桜の下でハイタッチス!!

若草苑



▶天気もよく桜の下で心が和むねえ



▶桜並木の散歩は気持ちいいね

サンホーム豊田

春緑苑

花まつり

4月19日(金)、月例祭に併せて、「花まつり」を行いました。たくさんのお花で飾られた美しい花御堂に甘茶を注いで、お釈迦様の誕生日をお祝いしました。

特別養護老人ホーム・ケアハウス
クルーゾホーム・シヨートステイ



甘茶をかけてのお参りです



▲きれいなお花の前で記念撮影

地域包括支援センター

介護予防教室の予定

「認知症予防教室」

～新聞紙でエコバッグを作ろう～

【日時】 6月27日(木) 14時～15時30分

【講師】 地域包括支援センター

看護師 太田 美幸

【会場】 東部市民センター第2集会室

【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】 新聞紙1日分、糊、はさみ

【申し込み先】

電話 (0568) 88-5829

FAX (0568) 88-5704

メール chiikihokatsu@douen.or.jp

担当 田中、水野、寺井、太田、白木



4月13日(土)、「春緑苑保護者会総会」が143世帯(委任状提出含む)の出席を得て開催されました。
平成24年度の事業報告(案)、

新名称「春緑苑家族会」の誕生です

決算報告(案)、平成25年度の事業計画(案)、予算(案)について審議され、可決承認されました。
役員の変更については、渋谷会長と後藤監事が退任され会長は中田前副会長、あわせて副会長は小池前幹事、また、新たに牧野監事、大野幹事が就任されることになりました。
また、春緑苑保護者会から春緑苑家族会へ名称変更することについても審議され、可決承認されました。
総会終了後はご家族と利用者さん、職員とお茶を飲みながら、普段聞くことのできない貴重なお話をたくさん聞くことができました。
当日は、ご参加いただき、ありがとうございました。

今回ご紹介するのはソファのすわり心地を実現した車いす「座王」です。
これまでの車いす機能にはなかった一人ひとりの体系に合わせた背張り調整タイプです。やさしく包み込まれるような安心感があると好評を得ています。長時間の座位にも快適な座り心地をお約束します。もちろんアームレストの高さ調整もでき、座クッションも標準装備。
これからの新緑の季節、「座王」と共に、快適な外出を楽しまれてはいかがでしょうか。

スタンダードタイプ
自転車と介助用があります。



肩の動きがやすさにもこだわっています。



標準(レクリエーションカラー)
ブルー
レッド

福祉用具貸与事業所 「座王」



「こらやっつやるのかしら」

毎月1回、予防フロアでは陶芸教室を行っています。
4月は、いろいろな器を制作する」というテーマで、利用者みなさんは粘土を使って一生懸命に取り組まれていました。
「私はサラダを入れるお皿が欲しいの。」「私はお茶碗にするわ。」と、それぞれ思い思いの器を、ろくろの上で力強く粘土をこね、形を整えておられました。
「しっかりと焼けるかな。」「完了」

デイサービス 陶芸教室



●特養

新任職員紹介 (5月1日付)

●5月の行事予定
5月29日(水) 誕生会

どのよう焼き上がるのか楽しみです。



「みなさん真剣で会話はなそうですわね(笑)」

第2春緑苑

王子製紙にお花見

4月1日(月)、花見で有名な王子製紙の桜を見に出かけました。

満開の桜並木を散策すると、利用者さんからは自然と笑顔があふれ、笑顔もまた満開になっていました。

今後も、利用者さんの笑顔があふれるような外出を計画していきます。



▲桜を背景に、ハイチーズ!

三線物語デビュー

4月5日(金)に行われたお花見会で、焼きたての田楽などが振る舞われる中、職員による三線グループ「三線物語」が初

デイサービス

デイサービス慰問

毎月、いろいろなボランティアさんに慰問に来ていただいています。

利用者さんは毎月、とても楽



▲キレイな音色が施設内に響き渡ります!!

お披露目されました。

「沖縄民謡」や「涙そうそう」が披露され、利用者さんと職員が一緒になって歌ったり踊ったりして、大いに盛り上がりまし

た。今後の行事などでも活躍の場を広がっていきますので、乞うご期待。

※三線：沖縄県および奄美群島で用いる弦楽器

5月のメニュー紹介

選抜会の日
日時: 5/16(木) 昼食

A食	B食
揚げうどん	カツカツ

お心く 食事を目標して

世界に「ただけの花」
みなさんは、お花は好きですか?
私は学生の頃、花に関係するアルバイトをしていた経験があり、花については同年代の20代の男性よりも少し詳しいつもりです。最近では花を育てることよりも観賞することの方が好きで、よく見に出かけます。
世界には約二十万種の花があるそう、その花に負けないくらいの花を、第2春緑苑で私は一花も二花も咲かせられるおもいでいます。第2春緑苑に世界で一番美しい花を咲かせられるように頑張っていきます。

職員よりお花見
世界に「ただけの花」
特養介護士 浅井 裕

しみにされており、歌の慰問では、素敵な歌声と一緒に口ずさむ利用者さんやフォークソングに手拍子をして懐かしむ利用者さんなど、とても楽しそうにされています。利用者さんの表情はとても生き生きとされており、私も

- #### 5月の行事予定
- 5月20日(月) 書道・リズム体操
 - 5月21日(火) 月例祭
 - 5月23日(木) アコーディオン
 - 5月27日(月) 誕生日会
 - 5月28日(火) カフェ紙工作3-

6月の福祉講座のご案内

「絵手紙で暑中見舞いを出してみよう!!」

【日時】6月20日(木) 14時~15時30分
【講師】日本絵手紙協会公認講師 加藤 充子氏
【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】特になし
【申し込み先】電話(0568) 56-9166 地域包括支援センター第2春緑苑

地域包括支援センター
利用者もみなさんに喜んでいただけるような、楽しい企画を計画していきます。

り、私も楽しむ利用者さんと日々過ごしてあります。今後



▲盛大に盛り上がりました

味美デイサービス

お花見会

利用者さんに春を感じていただくこと、4月2日(火)から4日(木)までの3日間、お花見会を開催しました。

天気にも恵まれ、職員の手作り焼きそばをお庭で食べていただきました。外で食べるいつもの違った雰囲気、みなさん、「おいしい。」と頬張られ、いつもより食欲旺盛でした。春を満喫していただけた一日となりました。



▲天気も良く、ポカポカ陽気で気持ちいいね!

新任職員紹介(6月1日付)

●特養

看護職員 藤本 隆

●地域包括支援センター

社会福祉士 千景 園定

坂下春祭り行ってきたよ!!



▲今年の開花は早かった

今年は何年より早く桜が満開を迎えました。4月7日(日)に、今年も坂下公園で行われる春祭りへ行ってきました。当日は風が少し冷たく、あいにくの曇り空での開催となりましたが利用者さんと一緒に風情ある「花見」を楽しみました。



▲一緒に踊ってきました

いきいき体操教室



▲先生の動きに合わせて☆



▲みなさん体操の時間が大好きです!

障害者支援施設
春日苑

暖かくなり運動がしやすい季節となってきました。春日苑では4月1日(月)にいきいき体操教室が行われました。春にちなんだ曲に合わせてリズムよく身体を動かして、利用者さんは先生や職員と一緒に楽しんでおられました。

障がい者生活支援センターだより

相談支援専門員の紹介

4月1日より春日苑障がい者生活支援センターへ配属となりました中村公(なかもろあきら)と申します。

以前に勤めていたワーカー鷹来では、職業指導員として利用者のみなさんが取り組んでいる作業に對しての支援を中心に関わってききました。

今年度からは、ご相談を受けた内容に応じて、必要となる助言や支援を受けるための環境を整えていくという立場に変わり、日々勉強をさせていただくことばかりです。

少しでも早く皆様から安心してご相談をしていただける相談員になれるように、頑張っていきたいと思います。今後ともよろしくお願い致します。

【お問い合わせ】

春日苑障がい者生活支援センター
TEL(0568) 8817637
FAX(0568) 8815802
Eメール: kasugaisten@down.or.jp

担当 中村・尾崎まで

5・6月の行事予定

5月25日(出) 開設記念祭
6月13日(内) レクの日

新任職員紹介

(5月1日付)



生活支援員 渡邊 恵

ワーカー鷹来

通勤道に感謝

桜が満開の4月、春日井市民病院バス停からワーカー鷹来ま



▲みんなが使いやすい道だからね

きれいにしないとね。道だか作業をするのができました。緑道がきれいになるにつれ、吹き渡る風が一段と清々しく感じられました。

さくら保育園

別れと出会ひ

春は「別れと出会ひの季節」と言われています。

3月27日(水)の卒園式では、40名の子どもたちとの別れがあり、4月4日(木)の入園式では、45名の新入園児との出会ひがありました。



卒園式では園長から一人ずつ卒業証書が渡っていき、立派に育っていきなさいね



▲入園あめどう、仲良くしようね、園証書をもらい、先生や在園児に見送られ、就学に胸を膨らませ、子どもたちは元気に巣立っていました。

そして、入園式では、新年長児の子どもたちと一緒に歌を歌ったり、手遊びをしたりして楽しみました。

入園式ではお家の方と笑顔で参加していた子どもたちでしたが、翌日からは、お家の方と離れた寂しさからか、園の外まで泣き声が響き渡っていました。

とよた苑

とよた苑家族会始動!!

4月13日(土)、「平成25年度家族会総会」が、多くのご家族の出席を得て開催されました。



▲5つの議案について審議中... 異議なく可決承認されました

総会終了後は、家族ボランティアさんによる「窓拭き掃除」を行っていただきました。とよた苑の窓もピッカピカになりました。気分新たに新年度がスタートしています。



家族会ボランティアさんありがとうございます
ピッカピカ☆です

ご家族と一緒に、みなさんととよた苑を盛り上げていきたいと思えます。



デイサービス お茶会



▲いいお味に仕上がるかしら!?

4月1日(月)から1週間、デイサービスの庭の桜の木の下で野点を行いました。利用者さんは満開の桜を見ながら、昔を思い出されています。ご自身で点てたお茶は格別とあって、満面の笑みがこぼれていました。

また、「ここで一句」と俳句や短歌を詠まれる利用者さんも

おられ、思い思いにお茶会を楽しまれていました。

風そよぐ青空の下桜見物
生きし命ぞありがたきかな
久米美代子



▲とても良い陽気で気持ちいいですよ

曜日対抗選手権

レクリエーションとして今回は、曜日対抗でなぞなぞ大会を開催しました。

みなさん「自分たちが一番になるぞ!」と、気合い十分です。

「昨日の敵は今日の友」と言わんばかりに、全員が力を合わせ、難問に挑戦されていました。結果は、

水曜、木曜、金曜、土曜チームが、全問正解で優勝!! 4チームで喜びを分かち合いました。



ケアハウス豊田

癒しの時間

4月6日(土)、春月流いけ花展の観賞に、コススクエアに出かけてきました。



▲芸術に触れ、感性が磨かれました

生花クラブ講師の平松先生と友人お二人の三人展として開催されていました。和歌からアイディアを得て生けられた葉桜や小さなボケなど、品の良さや安らぎのある作品の数々を拝見し、心癒されました。



▲花展の話題で昼食も盛り上がりです

一面の菜の花

月2回の「買いものデー」。今回は、見事に黄色に埋めつくされた、豊田スタジアムの東側の菜の花畑に寄り道をしました。車から降りて、花の香りが漂い癒しのひとときを



▲菜の花畑とスタジアムを背景に「ハイタッチス!」

春の園芸



▲色とりどりの花が元気をくわめますね

「この世の天国のようだ。」と利用者さんは喜んでおられました。

養護若草苑

観桃会

4月11日(木)、猿投の桃の花を見に出かけました。今年は少し開花が早く、見に行くのは遅いくらいでしたが、満開の桃畑もありました。

さくらの花よりも色が濃く、とても鮮やかでした。所々に、梨の白い花も咲いており、梨の花と桃の花とのコントラストがとても鮮やかでした。

野菜づくり

トヨタSXX会のボランティアさんと、本格的に野菜作りに挑戦しようと準備を始めました。

4月7日(日)に、「土づくり」堆肥・もみ殻を混ぜ込み、耕し準備に取りかかりました。

4月13日(土)には、畝を作りマルチ(黒いビニール)を敷きました。

4月20日(土)には、野菜の苗を植え付け、ボランティアさんと利用者さんが真剣に、「間はどうのくらい空けるのかな?」「どのくらい土をかぶせたから良いか...」まずは「土づくり」から



まずは「土づくり」から...力仕事です

利用者さんたちは、「今度は実がなっている時に来たいなあ」と、早くも来年に期待を寄せていました。



▲きれいな桃の花がいっぱいです

▲マルチを敷いて準備OK!



▲苗は優しく...立派に育つのが楽しみだね

「な?」と相談しながら植え付けを行っていました。

ワーククラブで、野菜の名前のプレートづくりにも取り組んでいただきました。野菜ができるまでには、これからもいくつもの行程があります。おいしい野菜が収穫できるように、みんなで協力して野菜づくりに取り組んでいきます。

※畝作り作業を植え付けたり、種をまいたりするため、畑の土を幾筋も並行に盛り上げた所。

若草苑デイサービス

桜吹雪の中で

3月31日(日)から4月4日(木)までの5日間、お花見会を行いました。



▲「おやつも桜」

若草苑の桜は、見事な花を咲かせて、毎年、利用者さんの目を楽ませてくれます。春風に舞う桜の花びらを「本当に、きれいだね。」と利用者さんは眺めていらつしやいました。お花見にちなんで、桜色あんまきを作り、大変好評でした。「来年の桜も、みなさんと一緒に見られるようにと一本締めで」お花見会を終えました。



▲利用者さんも施設長も桜の美しさにニコリ!

東山デイサービス

若葉あふれる東山



▲きれいな花が咲いています

東山の花だんには、色とりどりの花が咲き、昨年の春に植えた「カシワバあじさい」の新芽



▲「見事だねえ〜」



▲春はいいね!



▲どんな花が咲くかなあ?

「今年は何が咲くかな?」と、利用者さんは訪れるたびに観察し、楽しみにされています。

東山デイサービスは、4月から新しい施設長でスタートしております。また、今までと違ったスタイルで事業所を盛り上げていきます。



▲本施設長と談笑する利用者さん

新任職員紹介

5月1日付



介護職員 角田 祐子

第2とよた苑

花より団子?

4月2日(火)の昼食に「お花見弁当」を行事食としてみなさんに食べていただきました。お弁当の中身は、ちらし寿し、てんぷら、菜の花のお浸し、ふきの煮物など春の食材をふんだんに使い、見た目にも楽しめるお弁当にしました。



豪華なお花見弁当です!

利用者さんからも、「おいしいね。」とたいへん喜んでいただきました。

家族会総会

4月13日(土)、「平成25年度第2とよた苑家族会総会」を開催しました。

平成24年度の事業報告(案)、



▲なかなかのお味だね!!

デイサービス

春の音色を聴きながら



▲きれいな音色で心癒されます

4月11日(木)、大正琴グループ「ラ・パピヨン」の皆様に来ていただきました。

「さくらさくら」や「春の小川」など春を感じさせる曲を披露していただき、利用者さんは一緒に

決算報告(案)、平成25年度の事業計画(案)、予算(案)を審議し、滞りなく可決承認されました。

その後、各ユニットで懇親会を行い、和やかな雰囲気の中、ご家族様より感謝の言葉や、貴重なご意見をいただき、とても有意義な懇親会となりました。

に歌って、とても楽しそうにされていました。おやつの中には職員手作りの白玉あんみつを食べていただき、大好評でした。

ヘルパーステーション

百歳まで生きるぞ

独居のYさん。一人さみしく生活しているときは、「いつても死んでやる」と言っていました。ヘルパーを利用するようになってからは、とても元気になられ、ヘルパーが来るのを楽しみにされています。

食事介助の際に、おにぎりを食べながら「ありがたや、ありがたや」と、おもしろそうに笑ってくださいます。

今では「百歳まで生きるぞ。」と頑張っているYさんを一生懸命支援していきます。

新任職員紹介(5月1日付)

特養



看護職員 高田みゆき

ヘルパーステーション



サービス提供責任者 橋村 美希

保見の里

西山公園へ

出かけできました

4月1日(月)に開設し、3日(水)より利用者さんの入所を受け入れています。入所された利用者さんと早速、6日(土)に、近くの西山公園へ出かけました。

春の花がいっぱい咲いており、桜の木の下でゆったりとした時間を利用者さんと一緒に過ごしました。

開設したばかりの施設ですが、利用者さんが毎日を楽しんで過ごしていただけるよう、職員一丸となって頑張っていきます。



▲ゆったりと時が流れていきます 春を感じてきました

新任職員紹介(5月1日付)

地域包括支援センター



保健師 天野 清美

障害者支援施設
サンホーム豊田

季節を感じて

(鞍ヶ池公園)

4月4日(木)、5日(金)に、ハイキングをしに鞍ヶ池公園まで行ってきました。

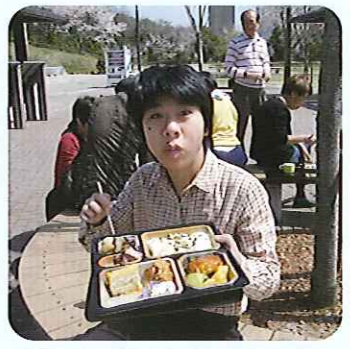
両日とも晴天に恵まれ、歩いていると上着を一枚脱ぎたくなるほどの

ハイキング



暖かな陽気でした。桜も丁度見頃で、きれいな桜を見ながら食べるお弁当はとてもおいしく感じました。

公園内の池ではペダルボートに乗り、利用者さんは大声で「いくぞー」と気合を入れながら舵をきっていました。小さなボートでも、気分はもう



▲外で食べるお弁当おいしいよ～

船長のようなです。初めのうちは必死にペダルを漕ぐものの、しばらくすると「もう疲れたよ。」と言ひ、支援員とバトンタッチ。利用者さんにとっては大仕事のようにした。

また、小さな牧場では動物と触れ合うことができ、特に馬がお気に入りなので、柵からひよっこ顔を出す馬を、利用者さんは恐る恐るも、やさしく撫でていました。

▲これをお食べ

歩くことにより、様々なものを見たり触れたりすることができ、利用者さんたちは特別な感触を得たことでしょう。



▲のんびり、ゆったりだね～



▲青空が気持ちいいね～

のんびりお散歩(お楽しみ外出)



▲象って大きいね～、なかなか見応えがありますね!

3月28日(木)、利用者さん3名と職員2名で、岡崎市にある岡崎東公園へ行ってきました。

公園内には動物園があり、象やらくだなどの大きな動物たちに利用者さんは大喜び。皆でのんびり散歩をしながら、変わりゆく季節を感じる事ができました。

公園での散歩を楽しんだ後は、近くのレストランで昼食で

公用車を寄附して
いただきました

(保護者会総会)

4月6日(土)、保護者会から公用車の寄附があり、贈呈式が行われました。

保護者会長より「利用者さんのために役立ててください。」と、お言葉をいただきました。

公用車をリボンで装い、保護者の方々にお披露目をしました。ハイブリッドカーなので、環境にも配慮しています。



▲人気のアクアです!

式終了後に定期総会を行いました。新しい役員の方々ははじめての保護者の保



▲とってもおいしいよ～☆

護者の方に参加していただき、議題も滞りなく承認され、終了することができました。

生活介護事業

春だー花見だーいざ、出陣

4月2日(火)、3日(水)に分かれて岡崎公園へお花見に行ってきました。

公園内の桜、乙川沿いの桜は丁度満開で、お弁当を食べているときも散策をしているときも、つい上ばかり見て首が疲れてしまう利用者さんもおられたようです。

また、武将隊の人に会ったり鎧の試着体験ができたりと、普段とは一味違う戦国の気分を味わうことができました。

いながら、「また来年も来たいなあ」と話してくる利用者さんもらっしゃいました。



▲満開だったよ!

●5・6月の行事予定

- 5月18日(土) 愛知県スポーツ大会
- 5月30日(木) 歯科講習
- 6月16日(月) 音楽祭「ピース」



▲すてきな作品の完成ですね!

4月中に77名の入所者の受け入れがあり、大府の郷全体がに

走り出した大府の郷



平成25年4月1日(月)、ついに特別養護老人ホーム大府の郷(定員100名)がスタートしました。

ボランティアさん募集

大府の郷ではボランティアや慰問の方々の募集をしています。お話し相手、作業的なこと、どんなことでも結構です。関心のある方、お気軽に施設へご連絡ください。
連絡先 0562-48-8844
担当 佐藤 圭一郎



▲これからよろしくね!!

ぎやかになってきました。私たち職員は、入所者の「この施設に入れてとてもうれしい。」「きれいな施設で来てよかった。」という声は何よりの活力になっています。初めてのことがばかりで、まだまだこれからの大府の郷ですが職員一丸となって施設を盛り上げていきます。



▲どのようにっていくのか楽しみです!



少しずつ成長していますね!!▶

大府の郷では機能訓練スペースから見える屋根で屋上緑化を行っています。利用者さんは、すくすくと大きくなる植物たちを見守りながら、機能訓練に取り組んでいます。中には、「1週間前より成長した。」と言われる利用者さんもおられ、今後の成長が楽しみです。

屋上緑化

静穏な茶の空間

▶東屋



大府の郷内の東屋には、落ち着いた雰囲気茶室があります。

大府の郷の 新任職員 (5月1日付)



前列左から

- ①特養介護職員 近藤 里美
- ②特養介護職員 坂ノ下麻由美
- ③特養介護職員 小島 章子
- ④特養介護職員 森井由希絵
- ⑤特養介護職員 山本 弘江
- ⑥特養介護職員 兼井あけみ
- ⑦特養介護職員 長谷 智美

後列左から

- ①特養介護職員 田中 佑沙
- ②特養介護職員 栢田 美紀
- ③特養介護職員 菊池林代子
- ④特養介護職員 小出 徳枝
- ⑤特養介護職員 福井 一樹
- ⑥特養介護職員 竹内 一貴
- ⑦特養介護支援専門員 新美 裕幸

▶東屋内の様子
今後は、地域の方々にも活用していただき、様々な活動を行っていただけらと考えています。



▶東屋内の様子

支えていただいた方々

4月1日～4月30日(敬称略、順不同)

春日井グループ

春緑苑

特養

●寄付金 鈴木由美子・立岡紀子・武内喜代子...

●寄付物品 中島操初山ぎん・大橋志げ乃山田浪子...

●寄付物品 【森の会】畔柳那子・山田美智子...

●寄付物品 清水佐紀子・金崎民子・イナ美香室...

●寄付物品 萩田正雄・山内博史

●寄付物品 【春日井仲間女】高橋紀子・大石三恵...

●寄付物品 萩田正雄・山内博史

●寄付物品 萩田正雄・山内博史

●寄付物品 萩田正雄・山内博史

●寄付物品 萩田正雄・山内博史

●寄付物品 萩田正雄・山内博史

●寄付物品 萩田正雄・山内博史

辻丸昭江・矢吹匡子・武弘子・小本曾子...

【3B会】伊藤千枝子・彦坂正子...

●寄付物品 坂本あき子・大草千代子...

●寄付物品 水野貴子・服部茂子...

●寄付物品 内山ふじ子・波多野信宏...

●寄付物品 森猛・岡村弘子...

●寄付物品 山崎渡世海・佐々木五十鈴...

●寄付物品 右衛門江・古江志づ...

●寄付物品 岩田キタ枝・平野たみ子...

●寄付物品 西村美代子・吉田晴泰...

●寄付物品 河野定子・江本栄玉...

●寄付物品 下津ボランテイ・林ヒナ子...

●寄付物品 吉田しん子・八巻よね子...

●寄付物品 藤田栄利子・米倉光恵...

●寄付物品 オ・ジイサン・たかなみ会...

●寄付物品 今井康夫・林樹・野見山自治...

光恵桜&秋桜

●寄付金 高山忠男・青山秋光...

●寄付物品 亀田尚美・金村聖哲...

●寄付物品 【森の会】中岡眞智子...

●寄付物品 立山哲男・風間公二...

●寄付物品 松原利沙・石井七海...

●寄付物品 今井康夫・林樹・野見山自治...

●寄付物品 市川悦子・林照次郎...

●寄付物品 高橋ヒロ岩本ミ子...

●寄付物品 市川悦子・林照次郎...

●寄付物品 高橋ヒロ岩本ミ子...

●寄付物品 市川悦子・林照次郎...

●寄付物品 高橋ヒロ岩本ミ子...

●寄付物品 市川悦子・林照次郎...

●寄付物品 高橋ヒロ岩本ミ子...

●寄付物品 市川悦子・林照次郎...

区・御立自治区・東山町自治区...

●寄付金 今井康夫・林樹・野見山自治...

●寄付物品 市川悦子・林照次郎...

●寄付物品 高橋ヒロ岩本ミ子...

●寄付物品 市川悦子・林照次郎...

●寄付物品 高橋ヒロ岩本ミ子...

●寄付物品 市川悦子・林照次郎...

●寄付物品 高橋ヒロ岩本ミ子...

●寄付物品 市川悦子・林照次郎...

●寄付物品 高橋ヒロ岩本ミ子...

●寄付物品 市川悦子・林照次郎...

●寄付物品 高橋ヒロ岩本ミ子...

●寄付物品 市川悦子・林照次郎...

●寄付物品 高橋ヒロ岩本ミ子...

●寄付物品 市川悦子・林照次郎...

●寄付物品 高橋ヒロ岩本ミ子...

●寄付物品 草道富子・山口ひさ子...

●寄付金 大風友子

●寄付物品 トキワ義泰・澤田石洋子...

●寄付物品 大風友子

●寄付物品 トキワ義泰・澤田石洋子...

●寄付物品 大風友子

●寄付物品 トキワ義泰・澤田石洋子...

●寄付物品 大風友子

●寄付物品 トキワ義泰・澤田石洋子...

●寄付物品 大風友子

●寄付物品 トキワ義泰・澤田石洋子...

●寄付物品 大風友子

●寄付物品 トキワ義泰・澤田石洋子...

●寄付物品 大風友子

●寄付物品 トキワ義泰・澤田石洋子...

●寄付物品 大風友子

「梅雨」と「食中毒」

特養第2とよた苑 管理栄養士 近藤 幸代

初夏の気配が感じられるようになってきました。ただ、その前にじめじめとした梅雨の時期がやってきます。この時期に注意していただきたいことをご紹介します。

① 体調管理

湿度が高くなることで、発汗や皮膚からの蒸発による体温調節が難しくなってきます。身体のだるさやイライラを感じるようになります。体調を崩しやすくなります。

また、エアコンの使用が増え、



身体を冷すことも…。基本は、バランスのとれた食事、適度な運動、十分な睡眠、そして、上手にストレスを解消することです。

② 食事

朝食をしっかり食べましょう。

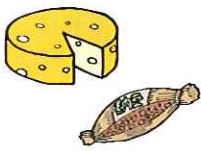
体温が上昇し、脳の働きが高まり、代謝が良くなります。『冷え』に良い食材として、人参、ごぼう、ねぎ、レノンなどの根菜類、これらの食材は血流を良くしてくれま



また、腸内環境を整えることで、免疫力のアップにも役立ちます。

発酵食品に含まれる乳酸菌などは、善玉菌の工サとなり、悪玉菌を減らします。野菜や果物が持つポリフェノール、アントシアニンなどのファイトケミカルも酸化作用

がありますので、積極的に摂るよう心がけましょう。



す。生姜やニンニクなどの香味野菜と一緒に、温かい料理として食べることをお勧めします。

疲労回復にはお酢。お酢に含まれる酢酸やク



イン酸などの有機酸がいろいろな働きをしてくれます。

◎ お酢の健康作用

- ① 血圧、血糖値、コレステロールの正常化
- ② 中性脂肪の蓄積を防ぐ
- ③ カルシウムの吸収を促す
- ④ 肩こりや疲労回復
- ⑤ 防腐、殺菌作用

③ 食中毒

温度・湿度が高くなり、食中毒を引き起こす「細菌」・「ウイルス」が活発になってきます。キッチンクロスポンジ、ふきん、まな板などは、細菌やウイルスが付着したり、増殖しやすい場所と言われています。

◎ 食中毒予防の3原則

- ①「つけない」
- ②「増やさない」
- ③「やっつける」

調理前、生の肉や魚、卵を取り扱う前後、残った食品を扱う前には必ず手洗いをしましょう。



また、生の肉や魚を調理したまな板、包丁などの器具は洗剤で洗い、熱湯をかけて殺菌しましょう。細菌の多くは、10℃以下で増殖が低下し、-15℃以下で停止します。ただ、冷蔵庫を過信せず、早めに使うことが大切です。加熱によって、ほとんどが死滅します。目安は中心部の温度が75℃で1分以上です。



これからの時期は、体調を崩しやすくなり、抵抗力が弱ってきますので、体調管理には十分注意していただいて、過ごしてください。

新任職員紹介

(5月1日付)



● 法人事務局 主事 佐野 一真

編集後記

新しい年度になり1か月が経ち、新生活にも少しずつ慣れてきたのではないのでしょうか。

過ごしやすい気候と「5月病」という言葉があるように少し慣れてきた頃が一番気が緩む時期でもあります。

一度初心に戻り、昔を思い出してみるのが良いのかもしれません。夏に向けて新たに気を引き締めて頑張っていきたいと思います！

この広報紙に掲載した個人情報、ご本人もしくはご家族の同意を得て掲載しています。