

第20号

高浜かわら版

社会福祉法人 昭徳会 高浜四施設広報紙 高浜かわら版編集委員会



①



②



③



④

年末年始、各施設の様子

(①授産所高浜安立 ②養護老人ホーム高浜安立 ③特別養護老人ホーム高浜安立荘 ④ケアハウス高浜安立)

<p>目次</p> <p>表紙 P 1</p> <p>お正月楽しく迎えました P 4, 5</p> <p>2005年は「笑顔」の年～年末の行事～ P 8</p> <p>作品紹介・編集後記 P 10</p>	<p>謹賀新年～各施設の新年会～ P 2, 3</p> <p>サンタが「高浜安立」にやって来た！ P 6, 7</p> <p>栄養だより P 9</p>
---	--

謹賀新年 ～各施設の新年会～

高浜安立荘デイサービスセンター

初釜で新年を祝います

元気に新年を迎えることが出来たことをお祝いして、一月五日から十一日まで初釜を行いました。デイサービスの初釜は、特にかしこまったものではなく、お抹茶とお菓子をいただきながらおしゃべりを楽しんでいただくというものです。お茶菓子は栗蒸羊羹と

どら焼きの二種類用意し、どら焼きは利用者の方にも粉を混ぜたり、ホットプレートで焼いたりするのを手伝っていただきました。お抹茶もたてられる方にはたてていただきます。「何年もやっていないからできないわ」と言われる方も、抹茶茶碗と茶筌（ちまげん）を手にすると自然と手が動いていきます。



なかなか堂に入ったもんでしょう、どら焼きも焼きたてです

また、お抹茶を飲むときも作法通りに飲んでいる方もおられる。昔の習慣を何歳になっても体は覚えていいるものなのだと感じさせられました。お抹茶を飲んだ後は、職員の大正琴演奏を聞き、初釜を終えました。

ケアハウス高浜安立 海鮮鍋とピンクレディーで 心も体もあたたまる

提供している厨房職員の前には長い列ができていました。

一月六日、新年会を開催しました。食事を楽しみにしている入居者のために、毎年新年会では『ケアハウス御膳』を用意しています。海鮮鍋や串焼きなど、入居者の好みに合わせた献立を考えました。特に『カニ雑炊』は好評で、土鍋



厨房職員からカニ雑炊を手渡し



海鮮鍋を囲んで食事を楽しむ入居者

元旦の『祝賀会』に引き続き、今年二回目になる所長からの新年の挨拶の後は、恒例となりつつある職員の余興です。今回は全職員がピンク色の服を身にまとい、ピンクレディーの『UFO』を踊りました。昔懐かしい曲を聴いて思わず体が動き出す入居者もいました。ピンクレディーというには少し老けた五人組でしたが、入居者の笑い声を聞くことができてよかったです。今年も新年会のような、笑いのある一年になることを願っています。

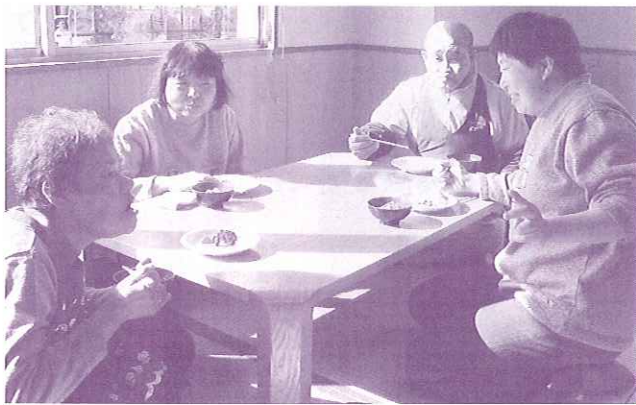
授産所高浜安立

みんなでペッタン！美味しいお餅の出来上がり！

年も改まった一月五日、利用者・保護者・職員が参加して授産所の新年会が行なわれました。

所長の新年の挨拶では、「障害者自立支援法」の施行に当たり、これまで以上に就労支援が求められていることを話されました。

その後は、所長の一つきを合図に利用者・保護者が順次餅をつきあげました。非力な方にもつけるようにと小さ



仲間と一緒に、つきたてのお餅を食べる利用者

な杵を用意したこともあり、障がいの重い方も参加することができ、またお母さん方にも昔取った杵柄とばかり餅つきをしてもらうことができました。

つきあがったお餅は、きな粉・小豆・大根おろしの三種類の具材で化粧され参加者の口に上りました。

新年会が終わり、帰りには愛知県共

養護老人ホーム高浜安立デイサービスセンター

具だくさんなべで大満足！

新しい年を迎えたことをお祝いして、利用者の皆さんと昼食に魚介鍋とすき焼きを行いました。

なべの具材は、利用者さんが好きなカキ、エビ、白身魚などが盛りだくさん入っており、湯気の立ったなべの蓋を開けると、なべの中を待ってました！とばかりに覗き込まれる利用者さんもうらっしゃいました。

すき焼きは、野菜、しらたき、豆腐、

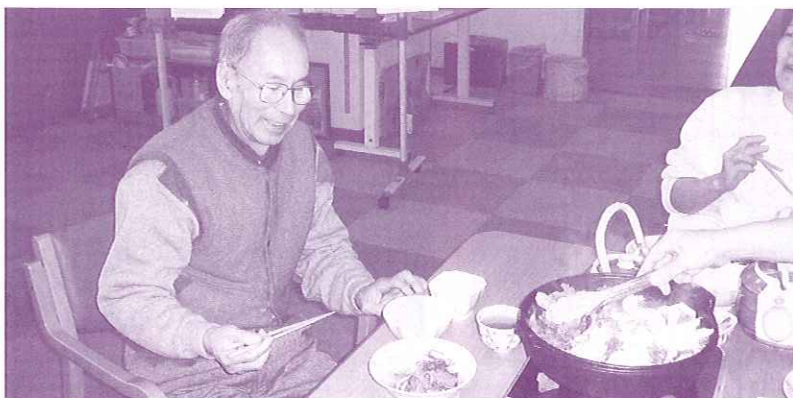
同募金会から頂いた義援金を使わせていただき、利用者全員にお年玉を手渡すことができました。



親子で餅つき「重いねえ〜」

牛肉などが入っており、甘いたれで煮ているなべからはとてもいいにおいがしており、部屋中がいいにおいで包まれました。

利用者さんに一番人気だったのは、すき焼きの中に入れたうどんでした。甘いたれの浸み込んだうどんは、利用者さんにとっても好評で、「甘くておいしいね」「熱いけど食べやすいね」などという声が聞かれました。



具だくさんのなべに思わずニコリ

なべとすき焼きはとも利用者さんに喜ばれ、普段はあまり食事を食べられない利用者さんも、自らおかわりをされ「おなががいっぱいで、いい正月が迎えられた」と大満足されていました。

なべを食べ終わった利用者さんの顔はみなさん赤く「お酒で酔っ払ったみたいだね」「血行が良くなったわ」など食後のおしゃべりにいつまでも花が咲いていました。

お正月 楽しく 迎えました



～新年、各施設の様子～



「福笑い」のおかしな顔に
思わず笑顔

いよいよ二〇〇六年の幕開けです。
施設開所以来、記念すべき十回目のお
正月を迎えました。

ケアハウス高浜安立

福笑いで初笑い・書初めに初挑戦

正月らしく、カルタやお手玉、福笑
いなどの昔懐かしい遊びを楽しみまし
た。特に入居者手作りの福笑いでは、
目隠しをした入居者が顔に目や鼻を置
くたびに笑い声が響きました。
今年も十年目の節目ということもあり、
書初めに初挑戦しました。しかし、

養護老人ホーム高浜安立

新年祝祷会参詣 心も身体もポカポカ

二〇〇六年元旦、十五名の利用者さ
んが今年も法音寺の新年祝祷会へ参詣



大きな門松の前で今年初の記念写真

ただの書初めではありません。台紙に
絵の具でマーブリング風に模様をつけ、
それに一年の抱負を書くのです。初め
ての作業に入居者も戸惑いぎみでした
が、色とりどりで個性あふれる作品が
できあがりしました。
皆さんは新しい年をどのように迎え
られましたか？ケアハウスは出足好調
です。

させていただきました。新年とあって、
みなさんは身だしなみを整え一張羅で
着飾りました。

お寺に到着してまず驚いたのは寒さ
でした。あまりの寒さにバスを降りて
早々に境内の甘酒に飛びつき、身体を
温めてから本堂へ向かいました。今年
も無病息災を願う利用者さんの表情は
真剣そのものでした。

帰りは、今年初めての外出記念に、
大きな門松の前で「ハイ、ポーズ」。
来年も、この場所で笑顔が見られるこ
とを祈願し法音寺を後にしました。



書いたら、色紙に貼りつけて完成！
こんなに立派にできました



マーブル模様の紙に、自分の好き
な言葉を書いています



マーブリング風の書初めの台紙作り、
水の上に絵の具を垂らしてそれを紙
にうつします

特別養護老人ホーム高浜安立荘

新しい年、戌年おめでとう！

平成十八年を無事に迎えて、気分も新たに三日から五日まで書初めを行いました。「老人クラブで書道をやったけど随分久しぶり」と言われる方も、「昨年の書初めで筆を持って以来」と言われる方も緊張した面持ちで半紙に向います。正月らしい見本の文字の中から一枚を選んでじっくり慎重に筆を運ぶ方、自分の書きたい言葉をサラサラッと軽やかに書く方など様々です。何故か背すじがピンと

伸びるような気がした書初めでした。



真剣に筆を運んでいます
なかなか思うようには…

二〇〇六年戌年にちなみ、昨年十一月の初め頃から入所者・短期入所者さんと共に、犬の置き物作りに取り組んできました。

牛乳パックと丸めた新聞紙で大雑把な形を作り、その上にちぎった新聞紙・障子紙の順に水溶きした糊で貼り付け



胴体と頭を接続中、思わず立ち上がって糊をぬっています

てゆきます。
新聞紙も障子紙も三〜四重に貼り重ねる根気の要る作業ですが、週三回続けてきました。一月に入り、かなり大きめ（太め？）の二匹の犬がようやく完成しました。
皆さん！是非高浜安立荘に会いに来て下さいね。
待ってるワン！

「正月」はいっままで？

正月（しょうがつ）とは、年の始めの数日間のこと。本来は一月の別名が「正月」ですが、現在では一月一日から一月三日まで（三が日）、または一月七日まで（松の内、あるいは松七日）を「正月」と言います。また、一月二十日までを正月とすることもあり、

一月二十日を二十日正月（骨正月）といえます。一月一日を元日、元旦の朝は「旦」が地平線の上に日が出た様から元旦と呼びます。
元日は国民の祝日となっていますが、官公庁は十二月二十九日から一

月三日までを休日としています。かつては夏のお盆と対応して半年ごとに先祖を祀る行事でしたが、仏教の影響により年神を迎える「神祭り」として位置づけられ、現代では単に年が変わったことを祝う行事となっています。

年男！今年の抱負をズバリ！

授産所の利用者の吉元さんが、戌年を代表して今年の抱負を「点字」で発表してくれました。



ちゃんと首も振ります
かわいがってね

シンネン アケマシテ オメ デトー
ゴザイマス。
カゼナド ヒカナイヨーニ ケンコーニ
キョツケマス。 マタ オシゴトラ
ガンバリマス。

※実際の点字より縮小して掲載しています。ご了承下さい。
点字は発音どおりの表記をします。

サンタが「高浜安立」にやって来た！

みんなが楽しみにしていたものは何でしょう？

授産所高浜安立

みんなの「Y・M・C・A」に サンタも手拍子！



「ヤングマン」の曲に合わせて、元気よく踊る利用者
みんなの元気に、サンタさんもビックリ！

十二月二十一日、午後からクリスマス会を食堂で行いました。

今年も午後からの作業を早めに終え、サンタさんが到着するまでの間、「クリスマス紅白歌合戦」を行い、七組の『歌手』がそれぞれ好きな歌を披露しました。中には、カラオケテープに歌が追いつかない歌手もいましたが、愛嬌を振りまきながら歌いき

りました。

いよいよサンタさんが登場し、お楽しみのプレゼントが一人ひとりに手渡されました。そして、プレゼントのお礼に、利用者からハンドベルの演奏と『ヤングマン』の踊りが披露されました。今年のハンドベル指揮も利用者が行い、その指揮に合わせて優しい音色が会場を包み込み

ました。そして次に『ヤングマン』の曲が流れ、利用者・職員が一齐に「Y・M・C・A」と元気一杯に踊ります。サンタさんもリズムに乗ってみんなに手拍子を送ってくれました。利用者はサンタさんへ『元気』をプレゼントしました。

高浜安立荘デイサービスセンター

プレゼントはクリスマスカードとクリスマスソング

十二月に入り、デイルームには大きなクリスマスツリーやクリスマスマスの小物が飾られ、利用者さんが座られる各テーブルにも小さなツリーが置かれてだんだんクリスマスマスの雰囲気になってきました。デイサービス

では、日替わりで利用者さんの顔ぶれが異なるため、一週間にわたってクリスマス会を行ないます。七回もサンタがやって来るんです！

今年もクリスマス会の準備として、利用者さんと一緒に、牛乳パックで紙を漉きました。その上にそれぞれ好みの色や形の色紙を貼りつけて、一枚一枚個性的なオリジナルのクリスマスカードが出来上がりました。

いよいよサンタクロースが登場し、毎年恒例のキャンドルサービスで各テーブルを巡ります。職員が一生懸命練習したハンドベルのクリスマスソングを聞きながら利用者さんも一緒に歌い、楽しいひと時を過ごしました。



楽譜と首っ引きでハンドベル演奏中
さて、このクリスマスソングは何の曲でしょう？



利用者によるハンドベル演奏

養護老人ホーム高浜安立

サンタから言葉のプレゼントは、「ありがとう」

十二月二十一日の午前、毎年恒例の手作りケーキを作りました。白い生クリームの他、苺ジャムを混ぜたピンク色の生クリームとチョコレートを混ぜた茶色の生クリームの三種を用意し、ケーキの中には、利用者さんが手馴れた手つきで刻んだフルーツが色とりどりに挟まれ、売りと変わりないケーキが出来上がりました！

午後からは、サンタクロースの登



生クリームの上に色とりどりのフルーツをのせて



サンタさんからのプレゼントに「ありがとう」

場とプレゼントに利用者のみなさんは大喜びです。サンタさんを迎え、待ちに待った「ぼけない一座」による「遠山の金さん〜高浜一番星」の公演です。この日のために練習を重ねた利用者さんの姿は役者の顔になって堂々と輝いていました。サンタさんからも褒めの言葉とありがとうの言葉をもらいました。利用者のみなさんで「ありがとう」を言い合った一日となりました。

ケアハウス高浜安立

懐かしいサンタクロースの登場に会場内は大歓声！

十二月二十日、

毎年恒例のクリスマス会を開催しました。今年はどうも楽しみにしていました。『サンタが街にやってくる』の歌声に合わせてやってきたサンタクロースは、ケアハウスの初代所長、峯山サンタ



サンタクロースが笑顔で登場！
「あのサンタ誰だろう？」



大クイズ大会に参加する入居者

ワしていた入居者でしたが、正体がわかった途端に、「懐かしい」「久しぶり」とサンタに声をかける姿が見られました。

サンタクロースからお菓子のプレゼントをもらった後は、全員で『大クイズ大会&干支抽選会』を開催しました。クイズに答えた人から順次抽選をしてもらい、二〇〇六年の干支「戌」に関する様々な小物と施設からのクリスマスプレゼントを渡しました。今年にはクリスマス会の前に二度も大雪が降り、寒いクリスマスになりましたが、会場は熱気に満ち溢れていました。



食堂の
ガラスも
ピカピカに！

掘りこたつの
下も掃除機で
キレイに！

養護老人ホーム高浜安立

感謝の気持ちを 込めて

十二月二十八日、当施設の大掃除の日です。数日前は大雪で大変寒い日が続きましたが、今日は晴天で身体を動かしやすく「今日は温かいでいいわ」という声が聞かれます。事前に役割分担を見て、開始時間より

心な方もいます。

月に一度、美化の日があって、多くの利用者さんは大掃除に慣れており、入所して日がない人に親切に教えてくださいます。

今年一年、幸せに暮らすことができたと感謝しながら、利用者の皆さんが力を合わせて新年を迎える準備ができました。

来年も、今日の陽気のように温かな幸せを皆で感じられる年でありますように…。

二〇〇五年は「笑顔」の年

～年末の行事～

特別養護老人ホーム高浜安立荘 今年も寿司で忘年会

年の瀬も迫った十二月二十日（一階入所者）・二十一日（二階入所者と短期入所利用者）の両日、平成十七年の忘年会を行いました。今年は十二月から、ここ二十年来という本格的な寒さになりましたが、そんな中でも幸いにもひどく体調を崩される方も居らず、無事に年を越せる（越せそう）ことに利用者さん、職員

ケアハウス高浜安立 酉年の最後はもちつき大会 男性入居者大活躍！

十二月三十日、今年最後の行事「もちつき大会」を開催しました。今年はずんざい、大根おろし作りもできるだけ入居者と一緒に行いました。屋外のもちつき担当（主に男性）と室内の鏡餅・花餅作り担当（主に女性）に分かれてしまいましたが、



あら、もうほとんど食べちゃったの？
早いわねえー。ビールも美味しい？

共感謝して乾杯しました。乾杯するが早いかな、折詰の握りを食べ始める

多くの入居者がお餅作りに携わることができました。

今年が『お餅をおいしく食べる』が目標だったので、もち粉をなるべく使わず、水餅にしてお腹いっぱい食べました。



男性入居者活躍！
奥の集会室では女性軍が花餅づくり

方や、ゆっくりビールを味わう方と様々でしたが、まぐろ・海老・いかなど六貫ほどの握りと巻き寿司もアツという間に胃袋に納まってしまったようでした。

適量のビールで喉の滑りも良くなって皆さんの食べるスピードもグリーンとアップ！普段は好物以外の副食をあまり食べていただけでない利用者さんも、大きな口を開けてかぶりついておられたのがとても印象的でした。来年もまた同じ顔ぶれで忘年会が出来ますように！

栄養だより

ぶりはDHA・EPAの宝庫

成長とともに名前が変わる「ぶり」は、出世魚として縁起物に使われます。お正月には定番の食材です。

ぶりは温暖性の回遊魚で、冬になると北海道から南下してきます。この時期のぶりを「寒ぶり」と呼び、春季の産卵に備えて餌を多く食べているために太り、脂がのっています。

この脂には、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれています。

<ぶりの豆知識>

鰯はなぜ魚偏に師？

ぶりは師走（12月）から取れるという意味があります。出世は4回、地域により呼び名が変わります。

関東 わかし→いなだ→わらさ→ぶり
関西 つばす→はまち→めじろ→ぶり

また、ビタミン類も多く含まれているので、生活習慣病や老化を予防する栄養成分がたっぷりです。また、捨てることなく食べられるので、

身は刺身、塩焼き、照り焼き、西京焼き、雑煮に、頭やアラはアラ炊き、かす汁、ぶり大根などの煮物に最適です。

●栄養と働き●

EPA

血液をさらさらにして血圧を下げるほか、悪玉コレステロールを減らし、善玉コレステロールを増やしたり、中性脂肪値を下げる働きがあります。動脈硬化、心筋梗塞、脳卒中、高血圧などの改善に役立ちます。

ビタミンD

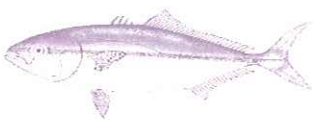
カルシウムの吸収を助け、骨粗鬆症を防いだり、歯や骨を健康に保たせます。

ビタミンE

細胞膜を活性酸素から守るので、がんを防ぎ、老化も防ぐ働きがあります。

DHA

脳や神経組織の発育や機能維持に重要な役割を果たしているため、記憶力の低下や認知症を防いだりします。また、狭心症、高血圧、高脂血症の予防、改善に効果があります。



冬の定番レシピ

ぶり大根

【材料】4人分

- ・ぶり（アラ） 500g
- ・大根 500g
- ・水 2カップ
- 調味料
- ・酒 1/2カップ
- ・砂糖 大さじ2
- ・醤油 大さじ3
- ・みりん 大さじ3
- ・生姜 1かけ
- 仕上げ
- ・醤油 大さじ1

【作り方】

- ① ぶりは塩をまぶし、約30分くらいザルにあげておく。
- ② ①に熱湯をかけて生臭みを消す。
- ③ 大根は厚さ2センチの半月切りにし、下茹でする。
- ④ 鍋に分量の水と③を入れ煮立て、Aを加え落とし蓋をして約10分煮る。
- ⑤ ②と生姜を加え20分煮て、落とし蓋を取り、さらに仕上げの醤油を加えて10分ほど煮詰める。

DHAを多く含む食品

	1食分	0	0.5	1	1.5	2g
うなぎの蒲焼	一串100g					1.5
ほんまぐろ(とろ)	50g					1.5
ぶり	一切れ80g					1.4
さば	一切れ80g					1.4
さんま	一尾 80g					1.4
はまち(養殖)	一切れ80g					1.4
まだい(養殖)	一切れ70g					1.3
さわら	一切れ80g					1.0
まいわし	一尾 80g					0.9
むつ	一切れ80g					0.8



高木正彦さん

高浜安立荘短期入所生活介護

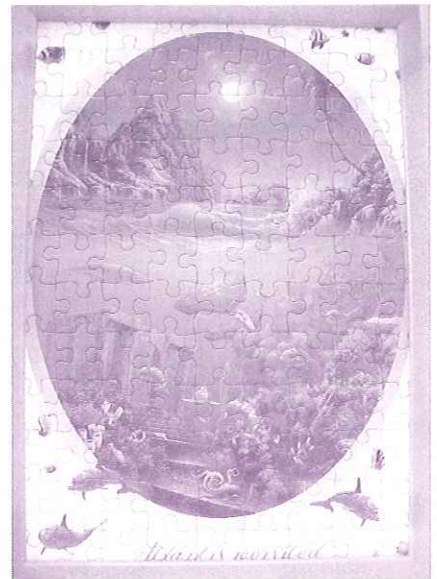


久しぶりに高浜にも雪が降りました
撮影：岡田 昇一さん

養護老人ホーム高浜安立

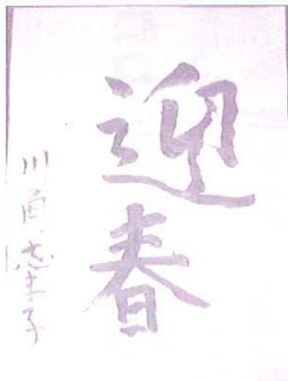
～今年も力作勢ぞろい！～

作品紹介



ジグソーパズル (製作・C・Kさん)

授産所高浜安立



川角志ま子さん

高浜安立荘短期入所生活介護



畔柳一夫さん

ケアハウス高浜安立

みなさんからの
ご意見・ご感想
お待ちしております！

「高浜かわら版」は皆さんのご意見・ご感想を参考に、読みやすく楽しい誌面づくりを目指しています。各施設又は編集委員にお気軽にご意見・ご感想等お寄せください。

編集後記

明けましておめでとうございます。今年からは四月から「障害者自立支援法」が施行されるということで、障害者施設である当所でも移行準備に全職員が追われている状態です。制度の内容は利用者・施設に大変厳しいものですが、これを糧に、より良い「授産所」になるよう努めたいと思います。もちろん、この「かわら版」作りにも編集委員一同励みます！

【編集委員】

加藤和世・才川衣香
桑原恵子・加藤安紀

(授産所・加藤)

《発行》

☆特別養護老人ホーム高浜安立荘

〈併設〉

高浜安立荘短期入所生活介護
高浜安立荘デイサービスセンター
高浜安立荘居宅介護支援事業所
高浜市在宅介護支援センター

〒444-1335 高浜市芳川町1-2-73 TEL.(0566) 52-5050
<http://www.syoutokukai.or.jp/takahamaanryuso/>

☆ケアハウス高浜安立

〒444-1335 高浜市芳川町1-2-48 TEL.(0566) 52-7311
<http://www.syoutokukai.or.jp/carehouse/>

☆知的障害者通所授産施設 授産所高浜安立

〒444-1313 高浜市向山町6-1-1 TEL.(0566) 53-8551
<http://www.syoutokukai.or.jp/jusan/>

☆グループホーム 高浜安立

〒444-1332 高浜市湯山町5-5-15 TEL.(0566) 52-5548
<http://www.syoutokukai.or.jp/gh-takahamaanryu/>

☆養護老人ホーム高浜安立

〈併設〉

養護老人ホーム高浜安立デイサービスセンター
〒444-1304 高浜市豊田町3-1-15 TEL.(0566) 53-1263
<http://www.syoutokukai.or.jp/home/>

☆生活支援ハウス高浜安立

〒444-1304 高浜市豊田町3-1-15 TEL.(0566) 53-6017

☆いこいの宿 高浜安立

〒444-1335 高浜市芳川町3-1-6 TEL.(0566) 54-0522