

第23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



7月7日 願いごと短冊に書いて きれいに飾りました

●主な掲載内容●

- 「こんなにできたよ大きなじゃがいも」(養護老人ホームデイサービスセンター)
- 「今年の七夕は水羊羹作り」(特別養護老人ホーム)
- 「鮎の炭火焼き」「介護予防への取り組み」(ケアハウス)
- 「菖蒲で初夏を感じる～油が淵公園～」(特養・養護・ケアハウス)
- 「授産生コンピューター教室に」「愛知県障害者スポーツ大会結果発表」(授産所)
- 「栄養だより～モロヘイヤ特集～」

『こんなにできたよ 大きなじゃがいも』

養護老人ホーム 高浜安立 (併設) 高浜安立デイサービスセンター 生活支援ハウス 高浜安立



当デイサービスセンターでは昨年より『思い出話で老化を防ぐ』というねらいで回想法を行っています。

回想法は、昔のことを他の人と会話することにより孤独感や不安を取り除き、安心感を得て楽しい気持ちを感じてもらい、今の自分を受け入れ、よりよく

どんなおいもが出てくるかお楽しみ

生きていくための活力を引き出す技術です。五月から第三回の回想法を八名の参加者と担当職員二名の計十名で開始しました。六月二十日(火)のテーマは『農作業について』です。皆さん若い頃に畑や田んぼをやっていた人

ばかりだったので、昔を懐かしみ、本当に楽しそうに身振り手振りを交えてお話をしてくれました。普段はあまりしゃべらない方も回想法の時にはお話をされ、他の参加者の方も懐かしそうに聞かれています。



「新じゃがとれました！！」

その後は、デイサービスセンターの畑のじゃがいもを掘ることにしました。暑い日だったので、次から次へとじゃがいもを掘っていき

ました。「まだ、ちょっと掘るのは早

いんじゃない」

「大丈夫だよ」
「あんなに小さいいもを植えたからできてないよ」

と言いながら、できたじゃがいもを見て

「こんなに大きなじゃがいもができていなんてビックリだ」

「たくさんできているねえ」

「おいしそうだねえ」

など会話もはずみ、とてもイキイキした表情で畑作業をされ、大変に盛り上がった会となりました。

(養護老人ホーム高浜安立
デイサービスセンター)

児童の笑顔につられて思わずニッコリ

翼小学校の三年生との交流を毎年実施しています。「みんなしあわせプロジェクト」をテーマに、お年寄りに対する理解を深め、共に生活する上で大切なことを考えることが出来るようになることがねらいです。利用者さんも児童の心身共に成長していく姿を楽しみに交流に参加しています。



利用者さんに分かりやすく説明する児童

今回の交流は、児童が創意工夫した交流ゲーム会です。「手作りボーリング」「ボールけり」「かごめ」「もぐらたたき」「的あてゲーム」など、楽しいゲームが催されました。手作りボーリングでは、左右のレーンに壁を作り、また軽量のペットボトルをたくさん立てて倒れやすいようにと工夫がされていました。一人一回投球ができ、ボールは児童が手渡ししてくれます。

「別のゲームもやってみたいな」という利用者さんの希望をすぐに聞き入れた児童が、利用者さんの手を取り、足元を見ながらゆっくりと目的地へ進みます。その姿に、児童のお年寄りを思いやる気持ちが十分に伝わってきました。

「見本を見せてくれるから分かりやすいな」「たくさん倒れるから嬉しいよ」とゲームを楽しむだけでなく、児童との会話も弾んでいます。



モグラに扮する児童を追う

真剣な眼差しの利用者さん

今回で三回目の交流ということもあり、すでに利用者さんは児童から「かっちゃん」「ハル



「ワーイ、当たった！10000点！！」

「子供に直接名前を呼んでもらえることがこんなに嬉しいものなのか」「とても親近感が沸く、気持ちが明るくなる」と教えてくれました。

利用者さんにとって小学生との交流は、心身ともに元気になる特效薬でした。

(養護老人ホーム高浜安立)

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

いっこの宿 高浜安立

今年の七夕は 水羊羹作り

今年はおやつ時間も七夕の季節を感じてみようということで、七月六日と七日の両日初夏らしい水羊羹作りを行いました。入れ物も季節感のある竹(プラスチック製ですが)を使います。寒天と砂糖を溶かした溶液は栄養士が用意し、漉し餡を入れて混ぜること、竹の容器に入れ分けるのを利用者さんが担当しました。漉し餡の大きなかたまりを力強く押しつぶす方や、泡立て器をまるで山芋をするように動かして、餡が均一になるように混ぜる方がいたり、皆さん慣れた手つきです。



早く入れ分けないと…固まってきたよ

五十個余りの竹容器入りの水羊羹があっという間に完成しました。厨房にて冷やしていただきました。

七夕会は音楽とともに

七月七日は七夕です。毎年短冊に願い事を書いたり、色紙で飾りを作ったりと利用者の方と笹飾りを楽しんできました。今年は『音楽』を通して七夕を楽しんでいただくとうと『七夕会』を開催しました。なぜ、七夕に笹飾りをするのかを知っていたかく為に、昔懐かしい紙芝居でお話をしました。皆さん静かに聞き入っておられ、「初めて知ったよ」と楽し

た後、ティータイムに食べました。「昔、子供に作ってやったのを思い出した」「自分で作ると美味しい」などと賑やかにしゃべりながら今年の七夕は終わりました。
(特養)



願い事が叶いますように…に

んでいただけたようでした。その後、職員によるハンドベルの演奏。ミスもありましたが、あたたかい拍手をいただきました。そして、利用者の方との大合唱。夏に関する歌を、少し幼少時代に戻って歌いました。『七夕様』を歌うと何かやさしい気持ちになりました。今後も季節感ある行事を企画したいと思えます。

(デイサービス)

ケアハウス 高浜安立

「鮎の炭火焼き」に
昔を懐かしむ



鮎を焼いている様子を見ながら歓談する入居者

六月二十日、バイキング食の一環で『イベント食』と称して鮎の炭火焼きを実施しました。食事開始の二時間前から化粧塩や串打ちなどの準備にとりかかり、三十分前には鮎の炭火焼きが始まりました。

食堂に向う廊下に面したバルコニーで焼いていたこともあり、食堂に行く入居者全員が焼いている姿を見ることができました。館内に炭火焼きの良い香りが漂い、思わず匂いに誘われて入居者も時間前に続々と食堂に集まっ

てきていました。

食事の時間になると鮎のほかにもたくさん料理が所狭しと並べられていました。しかし、やはり本日の目玉は『鮎の炭火焼き』です。ほぼ全員の口に入

介護予防に「ぬりえ」導入



「きいちのぬりえ」色使いが結構難しいです

介護保険制度の改正で「介護予防」が重視されています。ケアハウスでも五月から「介護予防クラブ」を新設し、計算問題、漢字の書き取りに挑戦しています。今回は、これらに加えて

り、中には頭から丸ごと食べ、本当にきれいに完食されている入居者もいました。初夏を感じさせるイベント食に入居者も大満足の様子でした。

「ぬりえ」を始めました。現在、昔懐かしい『きいちのぬりえ』や最近話題の『大人のぬりえ』に取り組んでいます。特に『大人のぬりえ』は風景画が多く、色使いが複雑になっています。なんとか見本に近い色を出したいと必死になって色鉛筆を選び、美しいグラデーションにするために鉛筆の使い方にもこだわりました。これが結果として脳の運動に繋がるのです。漢字の書き取りや計算とは違って、ぬりえは楽しみながら介護予防ができるので、参加者増加中です。

特別養護老人ホーム高浜安立荘

うわぁー、綺麗かね！



久しぶりにおいしい空気を胸一杯吸い込んできました

満開の花しようぶに初夏を感じる
油が渚公園(碧南市)の花しようぶ祭に出かけました

六月十二日、花しようぶまつりに行きました。天候にも恵まれ、十二人の入居者が参加しました。まつり期間は終わりに近づいていましたが、花しようぶは満開で、参加者は出店で団子を買ったり、近くの応仁寺まで散歩に行ったりと、二時間のんびり過ごすことができました。他にも、しようぶ園に立ててあ

五月三十一日、花しようぶ見物に出掛けました。色とりどりの花しようぶがあらこちらに咲いており、遊歩道を歩きながら「綺麗かねー！ここが一番良かばい」と感激する方。またある方は『花より団子』と売店に

ケアハウス高浜安立

美しい花しようぶを見て心和む

直行し、とても美味しそうに団子を味わっています。強い陽射しを避けての木陰での休みながらの見物は、そよ風が心地良い刺激になったのでしょうか？コックリコックリする方もいます。短時間の外出でしたが夫々に自然を体感出来たようでした。



満開の菖蒲の前で思わず笑顔

る花の説明書きを一つ一つ丁寧に読んでいた入居者もいたようです。

油が湧公園の花しようぶまつりはケアハウスの恒例になっているため何度も足を運んで

養護老人ホーム高浜安立

見事な花しようぶにみんなうっとり



「どの色もきれいだね」

いますが、今年は例年になく花が美しく咲いており、入居者からも、「今年は、桜もきれいだっただね。来てよかった。」と、うれしい声が聞かれました。

六月九日、十日の二日間、

花しようぶ祭に出かけました。天候にも恵まれ、車窓からながめる風景に季節を感じながら園までのドライブを楽しみました。手入れの行き届いた広い園内では色とりどりの花しようぶが咲いており、今が真っ盛りでした。

「一番の見ごろに花しようぶを見ることができてよかったね」

「花がとても大きくて立派だね」と皆さん感激され園



「花は心がなごむねえ」

内を散策されていました。にぎやかな園内には露店もありお花を見るだけでなくお祭り気分も味わうことが出来ました。皆で写真を撮り、お茶を飲みながら、ゆったりとした気分で、昔話に花が咲きました。

「今年は最高だったね」

「来年も元気でここに来られるといいね」帰りの車中は、皆の笑顔でいっぱいでした。

「しょうぶ」と「あやめ」 どっちが違っ？

「あやめ」と「しょうぶ」、どちらも漢字で書くと「菖蒲」です。漢字は同じでも「あやめ」と「しょうぶ」は別物です。

「しょうぶ」と菖蒲園などに見るハナショウブも違います。そこへ『いづれがあやめ、かきつばた』の杜若（カキツバタ）が加わって四つの巴が混乱しています。これらは似ていますが実は違うものなのです。

「花菖蒲」「あやめ」「カキツバタ」はアヤメ科、菖蒲湯のしょうぶはサトイモ科で別物なので、その他の見分け方として、『花卉の元』があります。花菖蒲が黄色の目型模様、あやめが網目模様、杜若が白の目型模様です。機会があれば見比べてみてください。

知的障害者通所授産施設 授産所高浜安立 グループホーム 高浜安立

授産生 コンピューター教室に

障害者委託訓練として衣浦地域職業訓練センター内パソコン初級コースに当授産所の利用者三人が面接等の選考を潜り抜け見事合格しました。

修学期間は、七月二十八日までの約二カ月です。

六月八日に入校式を終え、早速パソコンを前にしました。初めてパソコンに触れる利用者はストレスが溜まるかと思われましたが、受講後授産所に立ち寄

り復習をする利用者もいます。



真剣に講師の話を聞く

次の文は四日目に、覚えたワードを使って書いた文章です。

また、宿題が出たからと学習してきたことを思い出しながら六月のカレンダーを作り始め、

おとうさんへ
おとうさんいつもお仕事頑張ってね
私もパソコン毎日頑張るね。
お父さんももう親父なんだから。
風邪を引かないようにしてね。
パソコン教室2カ月頑張ります

父親あての文章



昭和52年5月20日

絵：浅沼芳勝さん

操作を忘れてしまい思い出せないところは職員に確認しながら作成していました。
講習が終わる頃にはどんなことが出来るようになるのでしょうか？楽しみです。

専門学校生が 地域活動

例年二回、日本福祉大学高浜専門学校から授産所に地域活動の一環として実習にきている学生に前期の感想と後期にむけての意気込みを聞いてみました。

「今回の活動の目標はどの方に対しても分け隔てなくコミュニケーションを図ることでした。コミュニケーションが比較的取りやすい利用者さんと交流を深めてきましたが、想像していたよりも自分たちの行動に焦りが出たしまい、少し隔たりを感じてしまうこともありました。
後期の活動では隔たりをなくすよう幅広く利用者さんとの仲を深めていき、個性を見極める観察力を授産所高浜安立で磨いていきたいです。」

栄養だより

王様の野菜「モロヘイヤ」を食べて夏バテ予防!

モロヘイヤはエジプトあたりでは昔から食べられており、インド西部やアフリカ大陸が原産地とされています。古代エジプトの伝説に、どんな薬を飲んでも治らなかった王様の難病がモロヘイヤのスープで治ったという話があります。それ以来、モロヘイヤをアラビア語で「王様の野菜（ムルキーヤ）」と呼ぶようになったのが語源のようです。

■モロヘイヤの栄養

モロヘイヤは他の緑黄色野菜と比べ、カロチンや多くのビタミン類を豊富に含む驚異的な存在です。カロチンは老化の原因である活性酸素の働きを抑え、細胞の老化を遅らせて、血管や粘膜を丈夫にしてくれます。カ

ルシウムとビタミンCはコンビで骨粗しょう症を予防したり、イライラを防いでくれます。また、ビタミンCは鉄分の吸収を助けたり、免疫力を高める効果もあります。モロヘイヤのネバネバには『ムチン』という成分が含まれており、血糖値の上昇を抑える働きがあります。

■モロヘイヤに含まれる代表的な栄養素

- ビタミンB1
- ビタミンB2
- ビタミンB12
- ビタミンC
- ビタミンE
- ビタミンK
- β-カロテン
- カルシウム
- 鉄
- 亜鉛
- 食物繊維
- ルテイン
- ポリフェノール
- カリウム
- 葉酸
- ムチン などなど

また、胃壁を保護してくれるので、消化不良や食欲不振を防いで胃のトラブルを予防します。その他にも、様々な栄養をバランスよく含んでいます。

■選び方のポイント

緑色が鮮やかで、シャキッと張りがあるものを選びましょう。また、乾燥しないように野菜保存袋などに入れて、冷蔵庫で保存します。鮮度が落ちると固くなってしまいますので、なるべく早く食べましょう。

■下ごしらえのポイント

モロヘイヤの葉を摘み、塩少々を加えた熱湯でさっと茹でます。保存する時は、よく水切りをしてラップなどに一回分ずつ小分けして冷凍します。冷凍する前に刻んでおけば、調理の手間が省けて便利です。

モロヘイヤの旬は六〜八月です。旬の食材を普段の食卓に上手に取り入れて、夏バテ予防に役立てましょう。



夏のヘルシーメニュー

涼風!モロヘイヤそうめん



【材料：2人分】

- そうめん 100g
- モロヘイヤ 1袋
- 塩 少々
- うす切り豚肉 100g
- かたくり粉 少々
- もやし 100g

つゆの材料

- だし汁 2カップ
- しょうゆ 大きじ3
- みりん 大きじ2
- 酒 大きじ2

【作り方】

- ① 鍋につゆの材料を入れて煮立たせ、あら熱をとる。
- ② モロヘイヤの葉を摘み、塩少々加えた熱湯でさっと茹で、水気をきってから荒く刻んで粘りを出す。
- ③ ②を①のつゆに加え、冷蔵庫でよく冷やしておく。
- ④ もやしはひげ根を取り、沸騰した湯でさっと茹でる。
- ⑤ 豚肉は食べやすい大きさに切り、かたくり粉少々をまぶして茹でておく。
- ⑥ そうめんを茹で、冷水でもみ洗いし、水気を切る。
- ⑦ 器にそうめんを盛り、③を注ぎ、豚肉とモヤシを添える。

私たちの自慢の作品です

養護老人ホーム高浜安立

高浜安立荘短期入所生活介護

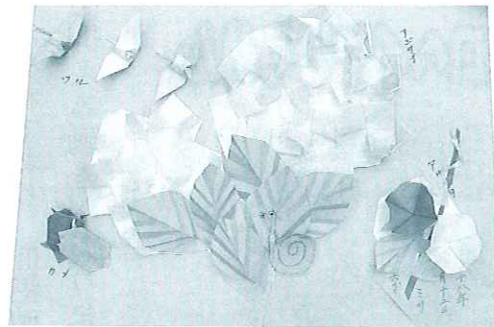


杉浦 月子さん

ケアハウス高浜安立

丁寧にまな板きよめ 初鰹

(畔柳 一夫さん)



佐藤 ミサさん
作品名「初夏」

編集後記

梅雨で湿気が多いこの季節、日によって気温差もあり、体調管理には特に気を使いますね。

今回は、各施設で開催された初夏が感じられるイベントを中心に掲載しました。また、読者の皆さんからの意見をもとに、施設ごとのページや行事ごとのページを織り交せて第二十三号の機関紙を作成しました。文字の大きさも大きくし、読みやすい、親しみやすい紙面作りを目指しています。今後とも「高浜かわら版」に対する様々な意見、感想等をお待ちしておりますので、下記までお気軽に連絡ください。(ケアハウス・才川)

【編集委員】

- 加藤 和世 (特養)
- 杉浦 昌子 (養護)
- 岡崎 信夫 (授産所)
- 才川 衣香 (ケア)

授産所高浜安立 愛知県障害者スポーツ大会(5月27日)で大奮闘・成績発表!

五十メートル走

百メートル走

金メダル 渡部 伸子

金メダル 三浦 宣生

銀メダル 角谷 将親

銀メダル 松本 智史

永田 明

銅メダル 岩井 勝一

銅メダル 大瀬良 光博

フライングディスク

石田 早苗

金メダル 平 美智子

神谷 留美子

銀メダル 平 千草

原田 ゆみ

銅メダル 犬塚 一臣



内藤 隆

《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
〒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)
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