

高浜かわら版

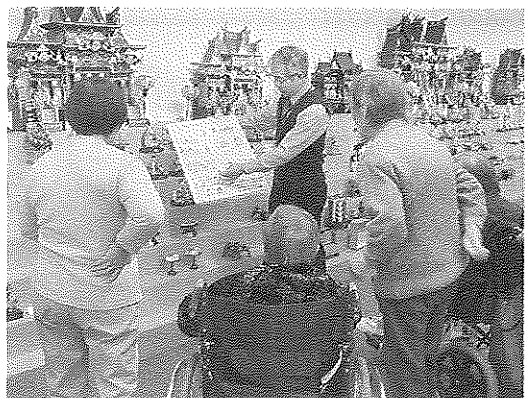
社会福祉法人 昭徳会 高浜四施設広報紙 高浜かわら版編集委員会



高取小学校でアンデルセン手芸の講師をしました（養護老人ホーム高浜安立）

●主な掲載内容●

- 「昭和横丁がスタートしました」（特別養護老人ホーム高浜安立荘）
- 「創立10周年祝賀会」「からだのチェック！」（ケアハウス高浜安立）
- 「タオルで元気」（養護老人ホーム高浜安立デイサービスセンター）
- 「民生委員さんとの交流」（養護老人ホーム高浜安立）
- 「お楽しみ会」「中京馬主協会から助成金！」（授産所高浜安立）
- 「栄養だより」～ふき～



職員さんから色々と説明してもらい
感心することしきり

こんな立派なお雛様、
初めて見たよ

デイサービスでは、一月の終わり頃から二月にかけて、知多市にある歴史民族博物館に『ひな人形展』の見学に出掛けました。素朴な土雛や豪華な段飾り、

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

いごいの宿 高浜安立



おひな様に負けてませんよ
でもお内裏様が居ませんね

江戸時代のものから現代のものまで順に展示されていました。最上段が御殿造り(屋根つきの門の下に雛人形が座っている)の段飾りもありました。職員の方の説明によると、昭和になってから、お内裏様とお雛様の座り位置が左右逆になったそうです。皆さん、ご存知でしたか？

は夫婦は よくお似合いです

今年春暖冬のせいか二月末でも早めの春を感じさせる毎日です。そんな中、二月二十八日、ひな祭会を行いました。大正琴サークル琴友会の方々による大正琴の演奏では、『うれしいひな祭り』や『さくら』に合わせて、一緒に

また、きれいに着色された『おこしもの』や木型も展示されており、「昔はよく作ったもんだよ」と懐かしそうに利用者さんが作る手付きを見せて下さいました。利用者さんに教えていただきながら『おこしもの』を作るのも、ひな祭りの楽しみになりそうです。

(デイサービス)



ご夫婦の歳月を感じさせる
落ち着いた表情ですね

口ずさむ声や手拍子が会場のあちらこちらで聞かれました。当日の昼食は、ひな祭りにちなんでちらし寿司が出ました。午後はお雛様、お内裏様の衣装を身につけて二人ずつ並んでいただき、記念写真をとりました。男性職員のお内裏様に迫られて、やや逃げ腰のお雛様も居られましたが、並んで座っていただいてる時の少し照れた様な皆さんの表情が印象的でした。

(特養)

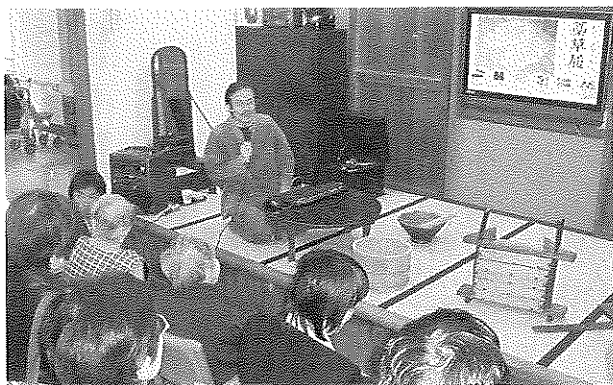
昔懐かしい回想法空間 『昭和横丁』がスタートしました

二月二十四日、高浜安立荘に於いて『昭和横丁』の内覧会を開催させていただきました。約一五〇名の招待者が施設を見学され、来島修志作業療法士（日本福祉大学高浜専門学校教員）によるパソコン回想法の実演をはじめ、懐かしい駄菓子や昔を思い出させる町並の散策



「すりこ木でする時は、てっぺんはしっかりと押さえて下だけ回すだよ。」

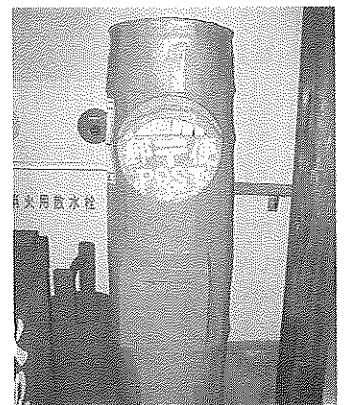
を堪能されたことと思います。今回このような企画を実施するに到ったのは、当施設をご利用の認知症高齢者に対し、今までと一味違う援助は出来ないだろうか、と考えたのがきっかけでした。ご利用者の八割以上が認知症である現状を理解し、少しでもご利用者のストレスを軽



「私らの時分は、もうわら草履じゃなくて靴だったよ。」

減し、社会への参加を促していききたい、こういった強い思いが『昭和横丁』を実現する原動力になりました。
しかし実現のためには多くの困難が待ち受けていました。まず一点は、限りある財源でどれだけのが出来るのか。もう一点は、ソフト面での目的である『回想法』について、職員のほとんどがきっちりとした知識を持っていなかったということです。

このように多くの方々的心温まるご支援のお陰で、今こうして『昭和横丁』をスタートすることが出来ました。これからは、ご利用者に教え伝えていただきながら共に歩んで行きたいと考えています。どうか今後ともこの『昭和横丁』への更なる応援をお願い致します。
(特養)



昭和横丁には皆で作ったポストも立っています

ケアハウス高浜安立

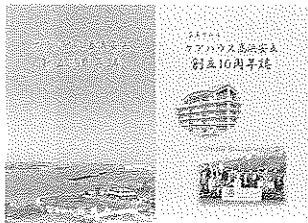
「ケアハウス創立10周年」 10年前を振り返って



全入居者と職員で食事会を楽しみました

平成八年四月にケアハウス高浜安立が開所し、早くも十年が経過しました。創立十周年を記念して三月十二日に祝賀会を開催しました。当日は、当時昭徳会専務理事の加藤賢造さん、ケアハウス初代所長の峯山豊さんもお招きして懐かしい顔ぶれで

十三名は十年間このケアハウスに住み続けています。昔の映像を見て、「昔は若かったね。」「あんなこともあったね。」と、思い出話で盛り上がっていました。



記念誌（施設にあります）

執り行いました。

現所長の挨拶から始まり、開所当初にケーブルテレビで紹介された十年前のケアハウスのビデオを放映しながら和気藹々と食事を楽しみました。

現在の五十名入居者のうち

佐布里池の梅・今年は日程遅すぎた…

恒例行事となった「佐布里の梅まつり」ですが、今年は八名が参加しました。今年は暖冬のせいで、予定よりも開花が早く、三月六日に行った時には残念ながらほとんどが散っていました。しかし、パンジーや水仙がきれいに咲いており、入居者は散歩も兼ねていろいろな花を満喫されました。



かろうじて残っていた梅の前で

当日は風が強く、長時間の散歩はできませんでしたが、外出



おかき屋辰心での買い物の様子

そのものが良い気分転換になったと喜んでいました。また、『梅っ花そうり』の館内では『知多綿展』も開催されており、真剣に作品に見入っている入居者もいました。

佐布里池公園を満喫した後は全員で「おかき屋辰心」に買い物に出かけました。試食をして物を見定めながら、参加されなかった他の入居者や親戚の方へのお土産を買っている方も多かったようです。

敷地内で収穫した金柑を甘露煮に

ケアハウスの敷地にある金柑の木にたくさん金柑が実りました。収穫から甘露煮にするまでに時間はかかりましたが、入居者同士で作り方を教え合いながら作業を進めていきました。

一つ一つヘタを取り、穴を開けるといいう工程はとても根気のある作業でしたが、会話も弾み楽しみながら行うことができました。

出来上がった甘露煮は小瓶に詰めて入居者に持って帰ってもらいました。気になる味の方もなかなか好評でした。



金柑がたくさん実りました



金柑のヘタを取り、穴を開ける地道な作業

まずはチェック！ あなたのからだ

- 8 女性である
 - 7 骨を強くする食事を意識していない
 - 6 家（居室）の中に段差がある
 - 5 散歩などの運動をすることが少ない
 - 4 目が悪い
 - 3 日光を浴びることが少ない
 - 2 タバコ、お酒をたくさん摂取する
 - 1 最近、猫背になってきた
- ★チェックが多くついた人は要注意

平均寿命が年々延び、骨折をする高齢者が増えています。それは年齢を重ねることで骨の強度が低下し、弱くなっている骨はちょっとした衝撃で折れやすくなっているからです。その証拠に、高齢者の骨折の多くが「転倒」によるものです。

骨折をしない一番の方法は、「骨密度」を上げることです。骨を強くする食品『カルシウム』『ビタミン』をたくさん摂取すると同時に、日光浴や適度な運動に心がけましょう。転倒しても自己判断で放置してしまう高齢者もいます。長時間放置したことで悪化するケースもあります。痛みが一週間以上続いたり、強い痛みがある時は、すぐに診察を受けましょう。

バレンタインデーは チョコフォンデュ

バレンタインデーにちなんで、チョコフォンデュに挑戦しました。入居者には馴染みの薄い食べ物で、初めての方もいしましたが、果物やパンをチョコレイトにつけて食べるのが思いのほか楽しく、



食べすぎた方も多かったようです。もともと甘い食べ物大好きな入居者が多いので、今後もお菓子作りは欠かせませんね。

甘〜いチョコに思わず笑顔



タオルで元気

当センターで行われている「介護予防体操」を紹介いたします。

午後一時半になると青いタオルが配られ、皆さんの気持ち体が操モードに変わります。

椅子に腰掛け、タオルを使用して、腕、肩、足などの体操から始まり、次に目の運動や発声練習、考えながら行う手の運動等を20分から30分ぐらいかけて行っていきます。

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



足から来る老化を予防

それでは一部を紹介いたします。

背伸び運動

方法

- ・肩幅程度にタオルを握り、息を吐きながらゆっくりと腕をあげます。

効果

- ・腰や背中、腕の筋肉を伸ばすのに有効です。

タオル足上げ

方法

- ・タオルをたたんで両膝の間に挟みます。膝をそろえたまま、ゆっくり息をはきながら左右交互に足を上げます。

効果

- ・膝の曲げ伸ばしをスムーズにし、太ももの筋肉を強くします。

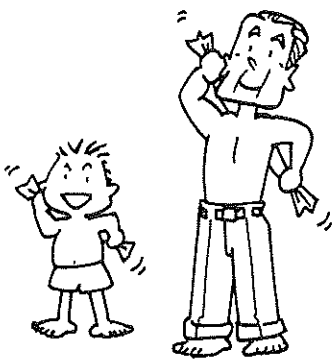
肩伸ばし運動

方法

- ・両手でタオルの両端を持ち、頭の上まで上げ、息を吐きながら左右交互に倒します。

効果

- ・肩甲骨の周りの筋肉を伸ばします。肩こりに有効です。



人生はひねりが大事

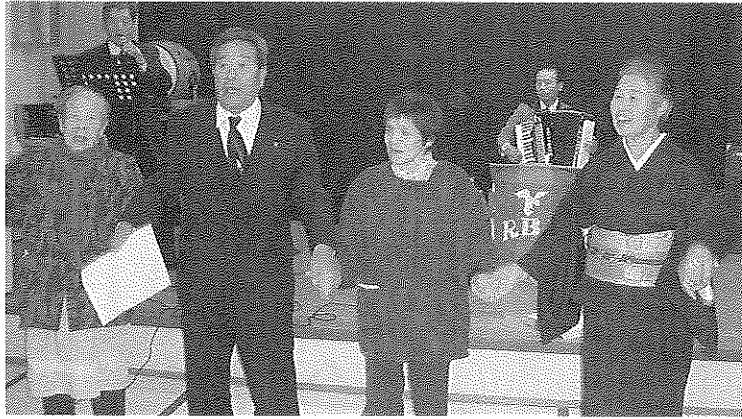
「いち・に・さん」と大きなかけ声を出す方、隣の方を見ながら一生懸命体操をする方など、終始和やかな雰囲気の中で行われています。

利用者の方が気持ちよく、楽しく、安心して参加できるという事をまず大切に考えて、私たちはこれからも取り組んで行きたいと思えます。

(養護老人ホーム高浜安立
 デイサービスセンター)

民生児童委員さんとの交流

一月十二日、高浜市民生・児童委員四十五名程の方が当施設を訪問してくださいました。利用者さんの中には、入所前に民生・児童委員の方に生活の相談に乗っていただいたり、また施設へ毎年訪問していただくことから双方が顔馴染みになってお



アコーディオンの伴奏に合わせて

り、お互いに会釈をしたり握手をしたりと和やかな空気で会が始まりました。磯貝民生児童委員協議会長さんのご厚意によるアコーディオン生演奏（演奏者神谷さん）で懐かしのメロディーが流れると、

「あれあれ、曲名は…」
「昔に聞いたことがあるんだけど、なんだっけ？」
と隣の人と顔を見合わせながらなかなか思い出せず、解答が出ると「そうそう！」「あ〜！」と隣の人と笑い合う姿がこちらで見られ、随分会場が盛り上がりました。曲当ての次は、生演奏をバックに利用者さんも民生・児童委員の方も本当に気持ちよさそうに自慢の喉を披露してくださいました。

皆で手を取りあって合唱



もって地域社会の福祉向上に向けたさまざまな取り組みを行っています。また、同時に児童委員も委嘱されており、児童及び妊産婦、母子家庭等の社会福祉の増進に努めています。

具体的には、

- 一、社会調査の働き（地域におけるアンテナ的役割）
 - 二、相談の働き（地域における世話役的役割）
 - 三、情報提供の働き（地域における告知板的役割）
 - 四、連絡通報の働き（地域におけるパイプ役的役割）
 - 五、生活支援の働き（地域における支援的役割）
- 等と幅広い活動を行っています。民生・児童委員の方の日々の活動のおかげで、利用者さんをはじめ地域住民の方が安心して暮らすことができますね。

（養護老人ホーム高浜安立）

民生委員とは

民生・児童委員の方に利用者さんが元気に生活していることを再認識してもらおうことができました。

民生委員は厚生労働大臣の委嘱を受けて一人暮らしの高齢者等に対する援護活動や相談・助言活動など、社会奉仕の精神を

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

お楽しみ会

三月十四日、高浜市高取公民館を利用して、毎年恒例になっている保護者会主催のお楽しみ会が開かれました。

この会でカラオケを披露した人は一ヶ月も前からどの歌を歌おうかと選曲に悩み当日を迎え、また、衣装に趣向を凝らして皆の前で熱唱する人もいました。



熱唱中です!!



みんなで会食

会場の設営や飾りつけは保護者の方が早くから準備をされ丹精こめて咲かせた花も各テーブルに置かれています。

この会には毎年、地元出身の歌手である梓夕子さんも出演し自分の持ち歌を歌い、参加者と合唱したりと楽しい時間を過ごしました。

豊田自動織機駅伝大会にて ポカシ・竹炭小物を販売

3月4日(日)、昨年とは打って変わり初夏を思わせる天候の中、豊田自動織機全社あげての駅伝大会の一角に設けられた地域ふれあいコーナーに出店しました。今回は、昭徳会の知的障害者の施設からも応援を頂き、販売品も豊富に取り揃え、また障害への理解を深めようと自閉症の方の絵の展示も行いました。



出店風景にぎやかに

販売を手伝った利用者は大きな声で「いらっしやーい、ポカシいかがですかあー」と懸命に呼び込みをしてくれました。お陰様で去年を上回る売り上げを達成することができました。

中京馬主協会から助成金! 新しい車でお仕事だあ

この度【(財)中央競馬馬主社会福祉財団法人中京馬主協会】様から助成金を頂き、ワンボックスカーの新車を購入することができました。



寄贈されたレジアスエース

今まで取引先との納品等に使用していたワンボックスカーは排ガス規制の対象となっていたため、排ガス規制対象外の新車は今後の授産活動に大きく貢献することと思われれます。誠に有難うございました。

栄養だより

ふき

今年はや暖冬ということもあり、例年よりも早く春の野菜が店頭には並び始めました。春野菜はたくさんありますが、中でもふきはわが国特産の野菜のひとつで、ほろ苦い風味と香りが特徴です。現在出回っているふきのほとんどが「尾張ぶき（早生ぶき）」と呼ばれる根元が赤紫色をした愛知県産のもので、茎が太いわりにアクや苦味が少なく、香りが良いため、一般的に広く好まれています。春先に地面から顔を出す花芽は「ふきのとう」と呼ばれ有名な山菜のひとつです。

シャキシャキとした歯ざわり、ほろ苦さや香りを楽しんで、春の訪れを感じてみてはいかがでしょうか。

●ふきの栄養

食物繊維が豊富で低カロリーなことだから便秘やダイエットに効果的です。

ふきのとうは、ふきに比べてカロテンやカリウム、鉄などを多く含みます。特有の苦味はポリフェノールの一種でクロロゲン酸によるものです。

古くから民間療法に使われ、独特の香りや風味は食欲増進を始め、咳止め、たん切り、毒消しなどの効果があります。最近では、フェニール酸というポリフェノールの一種が花粉症を抑える働きがあると話題になりました。フェニール酸は水溶性で水に溶け出してしまうため、下茹では軽くし、煮汁ごと摂取できる味噌汁などにするとよいでしょう。



～春を味わうレシピ～

ふきとわかめのハ幡巻き



<材料 4人分>

- ・豚薄切り肉 12枚
- ・ふき 4～5本
- ・生わかめ 60g
- ・油 少々

- A
- 砂糖 大さじ2
 - 醤油 大さじ3
 - 酒 小さじ2
 - みりん 小さじ2

<作り方>

- ①ふきは洗って15cmくらいに切り、下茹でて皮をむく。
- ②生わかめは熱湯にさっと通し、すぐ水にとって固くしぼる。
- ③わかめを中心にふきを束ね、豚肉をらせん状に巻いていく。
- ④フライパンに油を敷き、巻き終わりを下にして焼き、程よいこげ色がついたら油をふき取り、Aをからめる。
- ⑤食べやすい大きさに切り、器に盛る。

●ふきの下ごしらえ

ふきはアクが強く、表面に固い皮があるので、下茹でをしてから調理します。

鍋に入る長さに切り、まな板の上でたっぷりの塩をまぶして転がします（板ずり）。そのまま熱湯で茹で、冷水にとり、水にさらしたまま両端から皮をむきます。

●選び方・保存方法

葉がみずみずしく、茎に傷のないものを選びましょう。茎が太すぎるものは繊維が硬いので、直径1～2cmくらいのものを選びます。保存する場合は、適当な長さに切り、乾燥しないよう野菜袋などに入れて冷蔵庫で保存します。

私たちの自慢の作品です

ケアハウス高浜安立



余暇活動の時間に作りました

養護老人ホーム高浜安立



アンデルセン手芸グループ

四月・五月の行事予定

【特別養護老人ホーム高浜安立荘】

四月 お花見

五月 端午の節句

(しょうぶ湯)

【ケアハウス高浜安立】

四月三日 お花見

五月上旬 さつきまつり

【養護老人ホーム高浜安立】

四月中旬 一泊旅行

五月上旬 端午の節句

【授産所高浜安立】

四月三十日・五月一日、二日

ゴールデンウィーク出勤日

五月十九日 スポーツ大会

編集後記

今年はずっと暖冬だったせいなのか、例年よりも春の訪れが早いような気がします。過ごしやすくても良かったと思う反面、地球温暖化が進行していると実感する冬でした。

平成十四年から発行している『高浜かわら版』も五年目に突入しています。読者の皆さんに「次月号を楽しみにしています」と言われるような紙面作りに努めていきますので、今後ともよろしく願います。

(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 (ケアハウス)

《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