

第29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



天までとどけ私の願い事☆ どうか叶いますように…(養護老人ホーム高浜安立)

●主な掲載内容●

- 「いろんなおやつが出来ました」(授産所・いこいの宿・ケアハウス・養護)
- 「星空に届くといいね」(特養・養護・ケアハウス・授産所)
- 「笑顔が二人の距離を縮めます」～高取小二年生初交流～(養護)
- 「音楽療法」「花しょうぶ見物」(高浜安立荘デイサービス・特養)
- 「鮎の炭火焼き」「美化クラブ新登場！」(ケアハウス)
- 「栄養だより ～オクラで夏バテ防止～」

授産所高浜安立
グループホーム高浜安立

どら焼き作りに挑戦

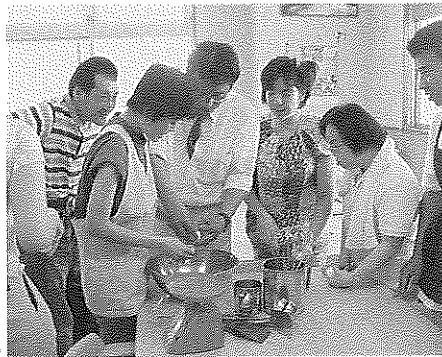
第三土曜日午後の余暇活動

六月の第三土曜日は作業後、十三時から保護者の方も含めどら焼き作りをしました。家ではなかなかお菓子を作ることがない人たちでも何とか卵を割って、粉、牛乳など上手にあわ立て器を使って混ぜていました。混ぜるたびに「おお〜」と歓声が沸いて、自慢顔



いろんな形のどらやきができたよ！

になっっている人もいました。保護者のお母さんたちの手際もよくどら焼きはどんどん焼きあがりました。来月もまた楽しい企画で第三土曜日を過ごしたいと思えます。

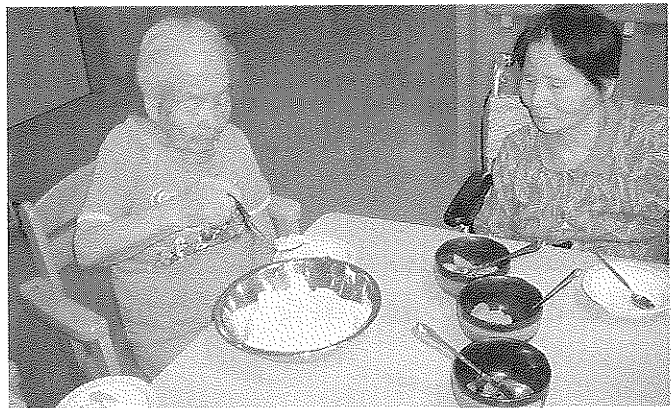


うまく割れるかな??

おやつが りました。 れも そう!!

いこいの宿高浜安立

暑いときはヒンヤリ冷たいデザートが一番だね!



落とさないように上手く入れ分けないとね

ます。

時には食べる専門にまわる方もおられますが、そんな方も盛り付けでは大活躍!

自分の好きな分だけ自分の器に盛り付けられます。

寒天が好きで寒天をどっさり盛り付ける方。

フルーツが好きでフルーツばかり食べる方。

自分の分はさて置き、職員にばかり「あんたも食べりん!」と下さる方。

昔のおやつ時間を回想するように、笑顔で過ぎてゆく午後のティータイムでした。

いこいの宿では毎月三回ほど、料理やお菓子作りをレクリエーションとして行っています。六月の三回めのメニューは見た目にも涼しげな『牛乳寒天』です。皆さん「さすが!」と思わせる手つきで缶詰の桃を切り分けたり、みかんやさくらんぼを小鉢に入れ分けたりとテキパキと作業が進みます。

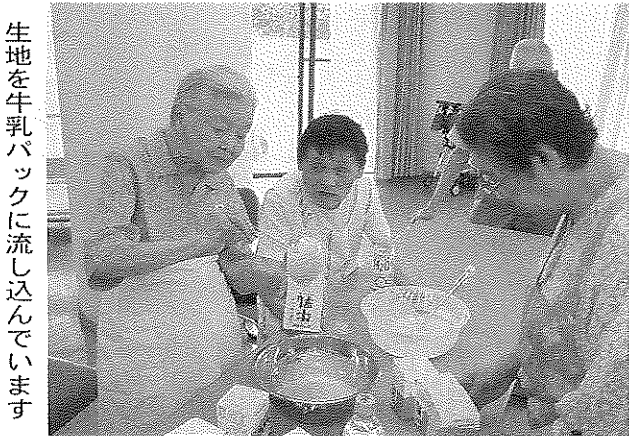
ケアハウス高浜安立

牛乳パック再利用 温かい蒸しパンにアイス挟んで...

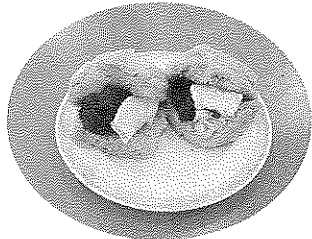
今年度の余暇活動のテーマは『リサイクル』です。そこで、六月二十五日、牛乳パックを再利用して『蒸しパンアイスサンド』を作りました。

まずは、牛乳パックでケーキ型を作ります。そして、小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・抹茶などの材料を混ぜて作った生地を流し込み、蒸し器で約二十分蒸すとフワフワ蒸しパンの出来上がりです。お菓子作りも回数を重ねるごとに手際がよくなっており、チームワークも抜群でした。

蒸しパンに入居者の大好きなアイスクリームと餡子を挟んで『蒸しパンアイスサンド』の完成です。温かい抹茶蒸しパンと冷たいアイスの取り合わせが絶妙で、どんどんお腹に入っ
ていきました。お菓子を前に会話も弾み、次回のお菓子作りへの意欲も湧いてきているようでした。



生地を牛乳パックに流し込んでいます



完成品

いろんな 出来上 どれもこ 美味し

養護老人ホーム高浜安立
**白玉粉に
豆腐を混ぜる！？**
「喉越しがよくなります」



職員の話に耳を傾けながら白玉粉に豆腐を混ぜる利用者さん

利用者さんと職員とで毎月おこなっている手作りおやつを紹介します。本日のメニューは『豆腐入り白玉団子のフルーツポンチ』です。

「豆腐を混ぜるなんて聞いたことないなあ」の声の中、白玉粉と豆腐を混ぜて一口サイズに丸めるところから始まります。冷たいサイダーが手作

りの白玉と皆で切った色とりどりの果物が入ったフルーツ皿に注がれて完成です。

調理中は笑顔が絶えず、「どうだ見事な包丁さばきだろう」「きれいな盛付けだろう」と自画自賛の中おいしくいただきました。

【白玉粉に豆腐を混ぜることで白玉の口触りがより滑らかなになり喉越しがよくなります】

☆星空に

届くといいいね皆の願い☆

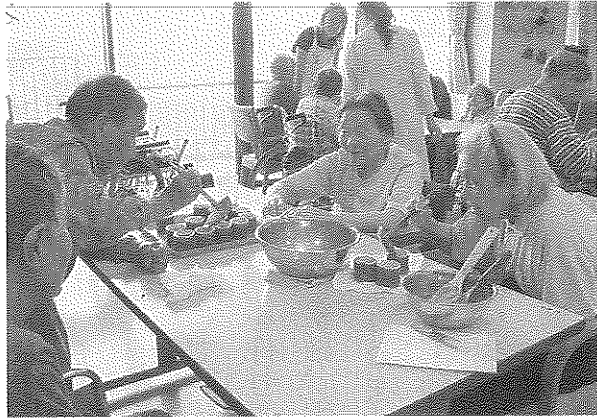
今年も各施設の七夕飾りには利用者の皆さんの願い事が書かれた色とりどりの短冊やくす玉飾り、網飾りなどがきれいに飾りつけられたことと思います。梅雨の真最中だけに満天の星空を眺めることはできませんでしたが、皆さんの願い事はきっと届いていることでしょう。

特別養護老人ホーム高浜安立荘

願い事考えながら

水羊羹食べたのかな？

昨年引き続き、おやつにも七夕の季節感を感じてもらおうということで七月五日、水羊羹を作



見てください、この手際の良さを

りました。「去年も作ったから上手に作れるよ」と頼もしい利用者さんもあり、湯を入れて少しかためのあるのをばす以外に職員の出る幕はほとんどありませんでした。ある利用者さんは、「家族が大勢おったで一人分がよくわかるように、缶詰のみかんと一切れつつ水羊羹の上に乗せて作ったもんだよ」と懐かしそうに話してくださいました。口に入れるとすぐに溶けてしまふとても柔らかい水羊羹でした。

養護老人ホーム高浜安立 デイサービスセンター 一味違う七夕まつり

七夕といえば、短冊に願い事を書いて竹に結ぶという光景が思い浮かぶかと思いますが、当デイサービスの今年の七夕飾りは一味違います。男性の利用者さんが竹林から竹を切り出し、女性の利用者さんはシュロの木の葉を裂いて短冊のひもをつくる手作りの七夕飾りに挑戦しました。

「昔はこうやって時間をかけて作ったんだぞ」「字が上達しますように、と書いたな」と若かりし頃のことを振り返りながら、今年も願いと祈りを込めた言葉が五色の短冊に書かれました。

「まだまだ二十年は生きられますように…」

「一人で好きな所へ行きたいな」「一度は行きたい天の川」

と今年は元気のいい言葉が多く書かれました。

様々な歌や字が書かれた五色の短冊はデイルームに置かれた竹に、一つひとつ結び付けられ、にぎやかな七夕飾りが完成しました。皆さんの願い事は、きつときつと届くでしょう。



思いを込めて書きました☆

ケアハウス高浜安立

七夕に願う「愛しい人との夢での再会」

フルーツパフェで茶話会

七月七日の七夕の前日、七夕会を開催しました。手作りの飾りや入居者の願いが込められた短冊を大きな笹に取り付けました。例年は全員で七夕飾りを作って記念撮影をしていたのですが、今年は「茶話会」と称して入居者にフルーツパフェを振る舞いました。甘い食べ物が大好きな入居者が二十名以上も集ま



短冊に願いをこめて笹に飾っています

り、七夕や夏にちなんだ歌を歌ったり、昔話をしたりしながら楽しいひとときを過ごしました。今年も笹にはたくさんの短冊が飾られました。みなさんの願い事が叶いますように…。

短冊紹介

「夢でもいいから会いたい
愛しい人に」

「煌きは 愛しい君の笑顔かも」
「七夕や 天の川を渡る我」

「幼い頃にもどるかも」

『七夕』はなぜ『たなばた』なの？

『七夕』は正しくは『しちせき』か
と言います。なぜ『しちせき』か
というのは皆さんもご存知のよう
に、織女星と牽牛星が一年に一度、
七月七日の晩だけ会うことを許さ

れていたという『織女伝説』によ
るものです。

この中国の伝説と『水辺に作っ
た棚の上で、衣を織りながら神様
を迎える』という日本の『棚機つ

授産所高浜安立

笹の葉に思いをこめ☆七夕会☆☆☆☆

今年も笹の葉につける短冊へ
たくさんのお思いや願いごとを書
いてもらいました。



ピアノの演奏にあわせて歌う♪

「○○さんとせかいりよこ
うに行きたい！」「いきいき広場
でそうじをつけたいねす！（掃
除を続けたいです）」「な
つだすいかだかきごおり、
たべすぎるな！」「お仕
事一生懸命がんばる」
「福祉障害者を大切にす
ること」「マイペースで
がんばる、夏バテしない」
「○○さんいつも優しく
してくれてありがとう…」
などみなさんの願いがか
なうといいですね。

女(たなばたつめ)の伝説が合
わさり『七夕』が生まれました。
元々は、けがれをはらうための
『きよめ』の行事でした。『七夕』
と書いて『たなばた』と読むの
は、『棚機つ女伝説』から来てい
ると言われています。

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

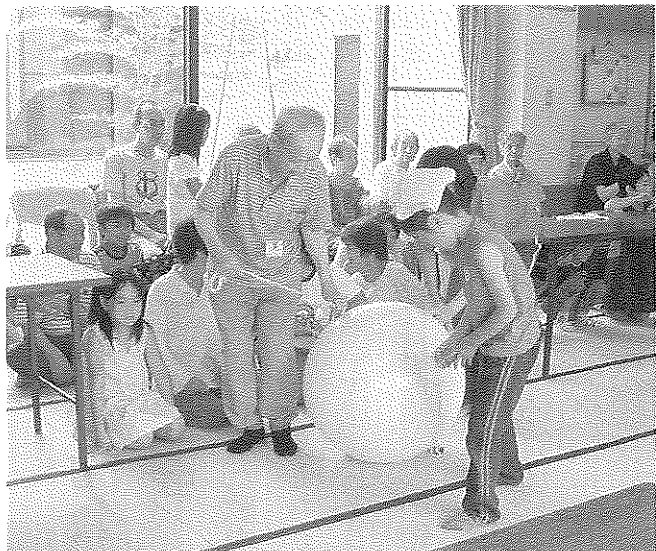
笑顔が二人の距離を縮めます

〜高取小二年生初交流〜

「おじいさん、おはようございます」「おばあさん、よろしくお願ひします」元気な声がホーム中に響き渡りました。

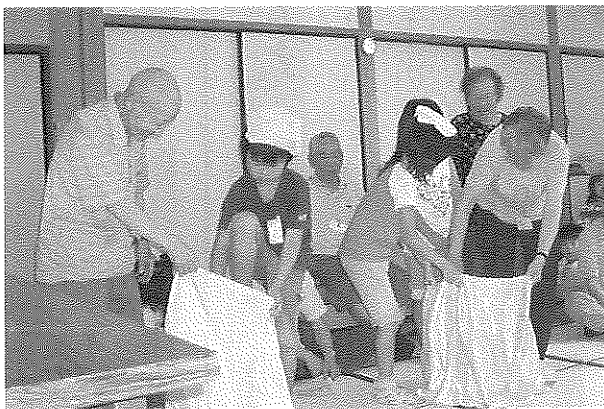
今年で七年目を迎える

高取小学校二年生の児童との交流です。本日は、一年間お付き合いする利用者さんと児童との初顔合わせです。児童の緊張を解きほぐすために、ペアになり協力しながら行なう「デカボール・デカスカートバランスゲーム」を行いました。ゲ



力を合わせてめざせゴール!!

ームが進行するとお互いの名前を覚え、お互いに掛け声をかけたり、アドバイスをしたりと夢中で楽しみました。ゲームを通



一つのスカート仲良くはげば心は一つ

して和やかな交流ができ、お互いを大切にしようとする気持ちを持つことができました。最初は恥ずかしそうに下を向いていた児童も、「とっても楽しかったです♪」「また遊んで下さい♪」「また来ます」と弾んだ声でホームを後にしました。利用者さんも児童から大切な笑顔をもたらしてくれますパワーと自信をつけ五十歳若返りました。

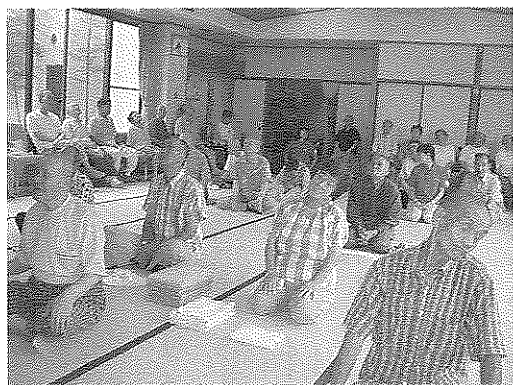
(養護老人ホーム高浜安立)

口から食べる 幸せ体操

いくつになっても食事がおいしく食べられるように、嚥下体操を六月から朝の会の介護予防体操に追加しました。

一番に取り組んだのは、のどの周りの筋肉を鍛えることです。首周りの運動から始まり、大きい声で数を数えたり、早口言葉を言うなど楽しみながら取り組んでいます。

(養護老人ホーム高浜安立)



いつまでも美味しく食べられますように...

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

ついでこの宿 高浜安立

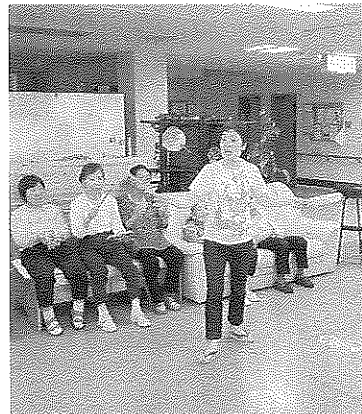
タンバリンや

鈴の音も

軽やかに

デイサービスでは二年半前よりひと月に二回、音楽療法士による音楽療法をプログラムに取り入れています。今回、デイサービスで実施していただいている感想などを伺ってみました。

季節に合わせた曲を選び、音楽を通して昔を思い出し、懐かしむことが出来るように全体の流れを考えている。終わった後に心地良い感じが残ってくれるといいなと思っている。最初はびっくりした様子であった利用者の方も、笑顔等の表情が出て



トーントーントントン!

おり、待っていて下さるのが分かる。また、セッションの始まりから終わりまでの流れを体で覚えてもらえているように感じる、とのことでした。

先生のエレクトーン演奏に合わせて大きな音で楽器を鳴らせたり、リクエスト曲もどんどん出てくるなど、利用者さんが積極的になったとスタッフも感じています。(デイサービス)

色とりどりの花しようぶに

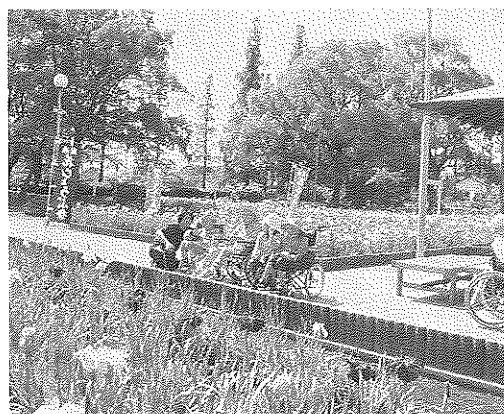
囲まれて元気が出たよ

毎年恒例の油ヶ淵花しようぶ見物は、今年も好天に恵まれ絶好のお花見日和でした。

あちらこちらの老人施設の利用者さん達で大いに賑わっています。私たち一行も色とりどりに咲いているしようぶの間を縫って歩きます。すれ違う方たちと挨拶を交わし、背景の良い場所を選んで写真を撮りました。



カメラに向かって澄まし顔

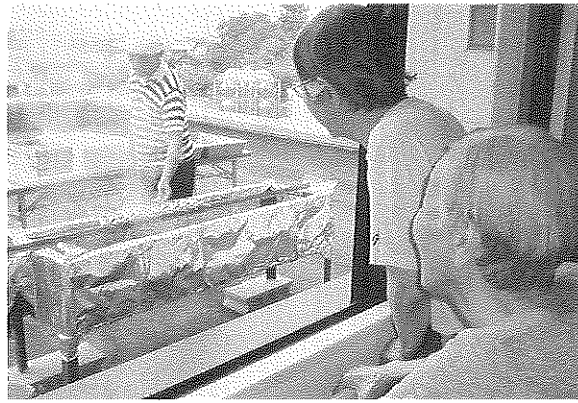


さわやかな風に吹かれて気持ちいい...

すがすがしい空気をたくさん吸っていつもより会話もはずみます。中には『花より団子』の方もいましたが・・・。たくさん笑顔を見ることができました。今年市市のボランティアセンターにご協力いただき、中学生を含む地域ボランティアさんの手助けにてより多くの入所者が参加出来ました。この場を借りてお礼申し上げます。(特養)

ケアハウス高浜安立

焼きたての香りと味を楽しみました 「鮎の炭火焼き」



鮎が焼ける様子を興味津々に、見ている入居者

六月十九日の昼食時、イベント食として『鮎の炭火焼き』を実施しました。午前中から化粧塩や串打ちなどの準備にとりかかり、食事開始三十分前から食堂付近のテラスで焼き始めました。館内には炭火焼きの良い香りが漂い、食事開始の放送前か

ら香りに吸い寄せられるように入居者が食堂に集まりました。

月二回のバイキング食の一環

で実施しているため、鮎の他にも

もたくさん料理がテーブルを

埋め尽くします。今回は、入居

者の好きな「おにぎり」「そう

めん」「ぜんざい」などが並べ

られていましたが、やはり焼き

たての鮎が大人気でした。食堂

入り口付近から漂ってくる炭火

の香りに乗せられて、頭から丸

ごときれいに完

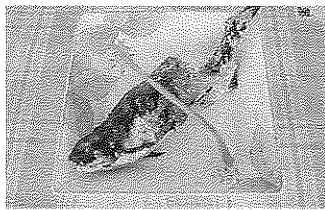
食している入居

者もいました。

旬の食材はや

はり食欲が湧き

ます。



「美化クラブ」新登場！ ～掃除や園芸で環境美化～

今年の五月から新たなクラブ「美化クラブ」を発足しました。その名のとおり、館内の環境美化を目的としたクラブで、館内の清掃や庭の手入れなどを実施しています。



施設の畑に様々な野菜を植えました

野菜の苗を植えて、入居者と職員が協力してお世話をしています。野菜の収穫が楽しみです。

今年の菖蒲は知立公園へ、藤田屋の「大あんまき」も食べました



知立公園で菖蒲に囲まれ記念撮影

今年初めて「知立神社（知立公園）」の菖蒲を見に行きました。天候も良く、菖蒲も見頃を迎えており、二十名が参加しました。公園で菖蒲を満喫した後、「大あんまき」で有名な藤田屋に立ち寄りました。我れ先にと急ぎ店内は入居者で満員になっていました。

栄養だより

オクラで夏バテ防止

★オクラの歴史

オクラの原産地はアフリカで、エジプトでは紀元前2世紀から栽培されていたといわれています。日本へは、幕末ごろに伝わってきましたが、食用として普及を始めたのは1960年ごろからです。当時は、特有のネバネバや青臭さが敬遠されていたようです。

★選び方・保存方法

オクラは鮮やかな濃緑色で、切り口が新しく、表面が産毛で覆われているものが新鮮です。

また、産地は沖縄や高知、鹿児島など暑い地方の為、低温には弱く、冷やしすぎると変色や栄養価の低下が起こり、鮮度が

悪くなります。

保存は一度に使いきれぬ量でポリ袋や新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室で保存します。沢山ある場合はラップなどで小分けして冷凍することで、鮮度を保持したまま保存することができます。

★オクラの栄養効果

ネバネバの元となる成分は「ペクチン」と「ムチン」です。このネバネバ成分の栄養効果は次の通りです。

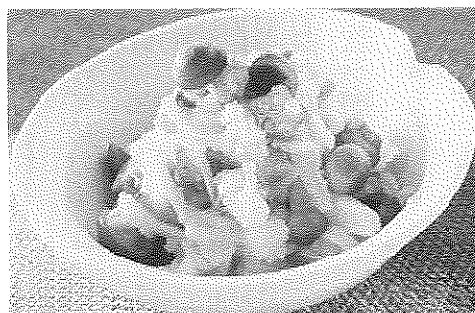
- ①ペクチン：食物繊維の一種で腸内環境を改善します。その為、下痢や便秘の予防やコレステロールの排泄、血圧上昇の抑制、免疫力アップ、ガン予防などの働きがあります。
- ②ムチン：糖タンパク質といわれる物質で、胃の粘膜の保護をして消化吸収を助けます。また肝機能を高める働きがあるので、酒のおつまみにはお

きのことオクラのおろし和え

所要時間 15分程度 28Kcal//1人分

＜材料【4人分】＞

- ・えのきだけ 1袋
- ・しめじ 1パック
- ・オクラ 4本
- ・大根 中 1/4本
- ・レモン 1/4個
- ・薄口醤油 大1



＜作り方＞

1. えのきだけは根元を切り、半分の長さに切ってほぐす。しめじは石づきを取って小房に分ける。
2. オクラは塩（分量外）で板ずりし、熱湯でさっとゆで冷水に取り、小口に切る。
3. 熱湯でえのきだけとしめじをゆで、水気をきる。
4. 大根はすりおろして軽く水気をきり、薄口醤油とレモン汁を加えて、3のきのことオクラを加えて器に盛る。

すすめの食材と言えます。そのほか抗酸化物質（老化防止）として有名なβカロテンや夏バテ防止のビタミンB群、美白・美肌に効果的なビタミンC、カルシウム、鉄、カリウムなどの栄養が含まれています。暑いと料理をすることが億劫

ですが、オクラならさっと茹でて刻むだけでも食べられますし、和洋中のどんな料理にも合う食材ですのでお好みの料理に入れてみて下さい。オクラのネバネバパワーで夏を乗り切りましょう！

私たちの自慢の作品です

授産所高浜安立

「授産所のぼかし」
環境にいいよ

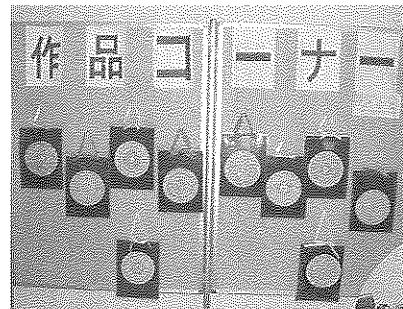


販売先

いきいき広場内
JA高取産直市
授産所高浜安立

ケアハウス高浜安立

マンダラぬり絵



個性的な作品
に仕上がりました



八月・九月の行事予定

【特別養護老人ホーム高浜安立荘】

八月 流しそうめん

九月中旬 敬老会

【ケアハウス高浜安立】

八月十八日 ビアガーデン

九月中旬 敬老会

【養護老人ホーム高浜安立】

八月中旬 清涼会

九月中旬 敬老会

【授産所高浜安立】

八月十七日 パーベキュー大会

九月十五日 開所祭

合同夏祭り

日時：八月四日（土）

十八時三十分～二十時三十分

場所：特別養護老人ホーム高浜安立荘駐車場

お知らせ

決算関係書類を各事務所で
公開しております。ご希望の
方はお気軽にお申し出くだ
さい。

編集後記

このかわら版が発行される
頃には、梅雨が明けて抜ける
ような青空が広がっているで
しょうか。これからの季節、
夏祭りなどの行事が目白押し。
生活のリズムが乱れがちにな
ったり、冷たい飲み物の摂り
過ぎから体調をくずしたりす
ることも多くなります。体調
管理に気を配り、暑い夏を乗
り切りたいものです。

【編集委員】

才川 衣香 (ケアハウス)

平賀 美保 (授産所)

湯澤 恵子 (養護)

加藤 和世 (特養)

(特養 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
〒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