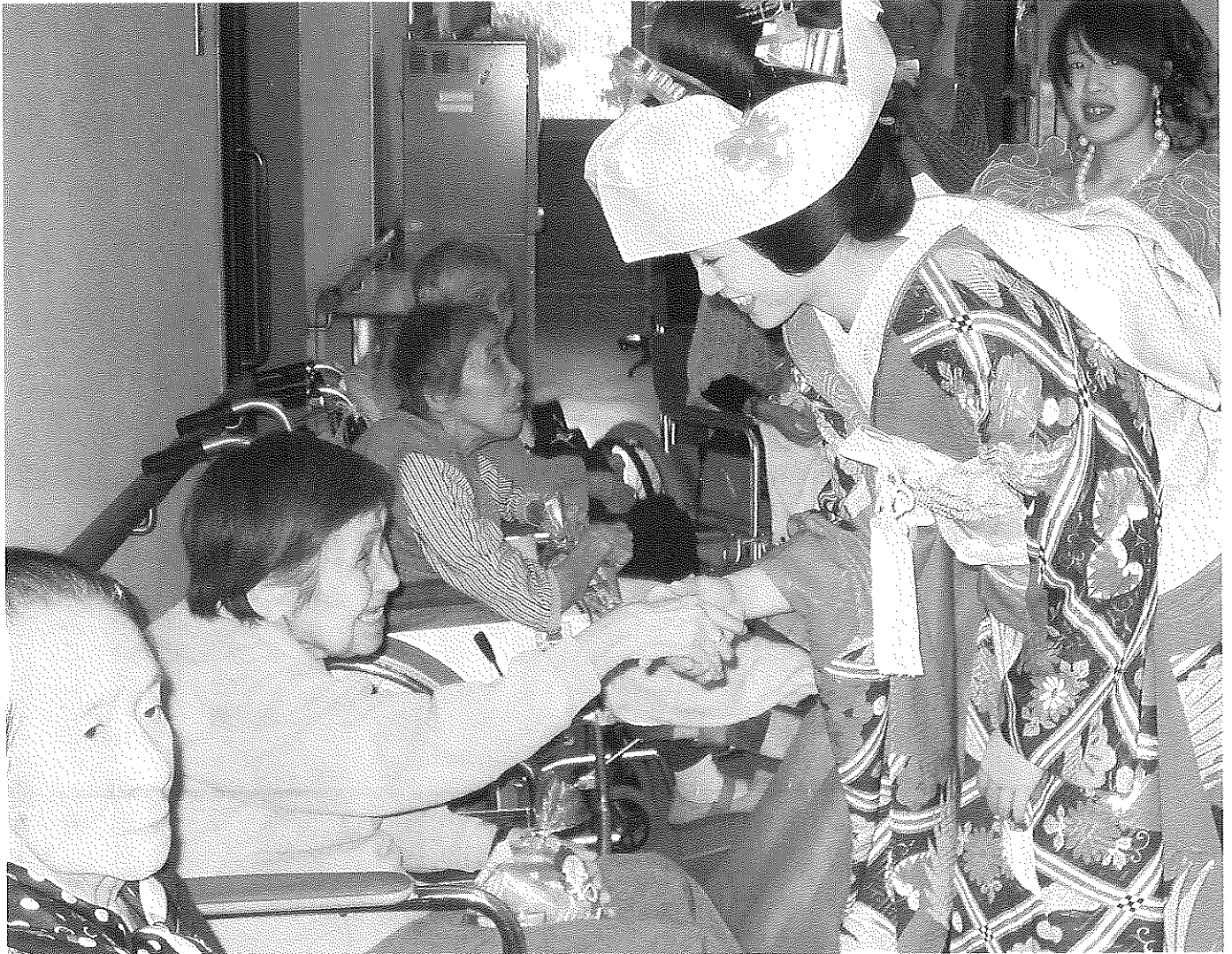


第31号

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



私の花嫁姿も皆に見せたかったねえー (特別養護老人ホーム高浜安立荘)

*** ●主な掲載内容● ****

*** 「空も祭りも日本晴れ」(養護老人ホーム高浜安立) ***

*** 「レクリエーションで身も心もスッキリ」(養護老人ホーム高浜安立デイサービス) ***

*** 「秋祭り」「食欲の秋を楽しむ」(特別養護老人ホーム高浜安立荘・いこいの宿) ***

*** 「彼岸花を前に足も軽やかに」「〇〇の秋」(ケアハウス高浜安立) ***

*** 「グループホーム開所祭」「第3土曜日(10月企画)」(授産所高浜安立) ***

*** 「栄養だより ~タラのホイル焼き~」 ***

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

空も祭りも日本晴れ

十月二十日、第七回『ひなた祭り』が開催されました。皆

で選んだ今年のテーマは「笑顔」です。利用者さん全員が参加して、手作りのほ



利用者さん全員で作りました！



のぼりとしたお祭りに行き、皆ができました。



ちんどん屋に扮した利用者さんが会を盛り上げます

二カ月に渡る準備は、得意の作品や看板作りに始まり、当日のちんどん屋やリンリンズの手ドベルまで、利用者さんが主体となって進んでいきました。

自分たちのお祭りを盛り上げようと、みこしを担いだり、一緒に踊りを踊ったり、利用者さんも大忙しでした。



日頃から交流のある地域の方と「笑顔」でポーズ

日頃お世話になっている地域の方やクラブ活動の先生を招待した祭りということもあり、利用者さんと参加者の距離は年々近づいています。参加されている方の笑顔も生き生きとしてキレイでした。

毎年、このお祭りを楽しみにして来てくださる方と共に、今年も元気にひなた祭りを行うこ

とが出来たことを皆で感謝した一日となりました。

午後からは、藤田保健衛生大学衛生学部リハビリテーション学科 金田嘉清教授に、認知症の予防にも大変効果のある「笑顔の力」のご講演を頂きました。



金田教授が自ら耳を縦横引っ張り熱弁される

毎日笑顔で暮らすには日々の練習や積み重ねが重要です。毎日を笑って暮らそうという気持ち一つで、人間は皆、笑顔になります。楽しい事を思い浮かべながら、顔の表情を豊かにする体操を試してみませんか？

必見！これであなたも笑顔上手
 【笑顔の力】ワンポイントアドバイス

- ① 頬を両手で挟みマッサージをし、表情筋を柔らかくする
- ② 鼻の両脇を両手で挟みマッサージをする
- ③ 目をつぶり額にしわを寄せる。その後、目を開け両手で額に縦しわを寄せる
- ④ 鼻から息を吸う→息を五秒止める→頬を膨らませて息をゆっくりと吐き出す
- ⑤ 耳を縦横引っ張る
- ⑥ あごを上げる→そのまま右を向く→左を向く

(養護老人ホーム高浜安立)

〜金田教授の講演要約〜

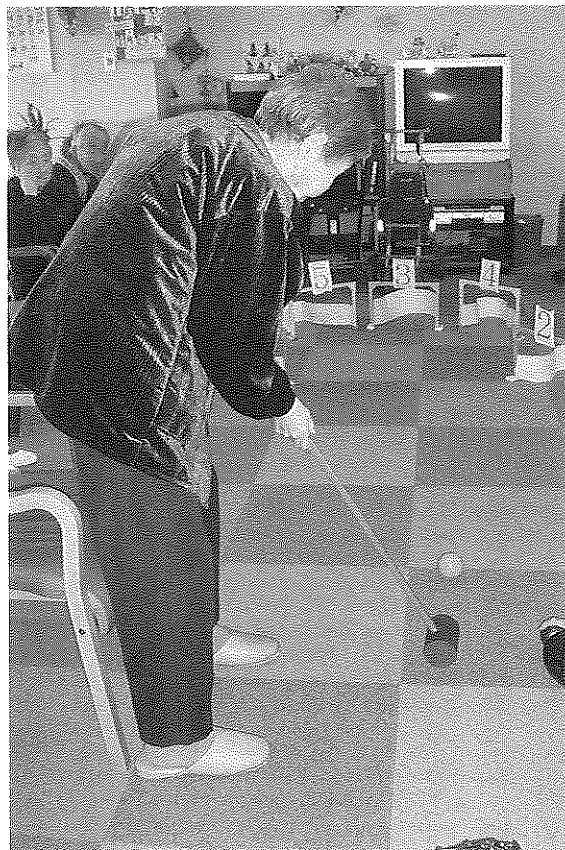
「笑顔」は一つの顔の表情ですが、人間にしかできない武器であり大きな力があります。「笑顔」は自分だけでなく人も周りの雰囲気も和ませてくれます。力を抜いて「嬉しいな」「楽しいな」と思う自分の気持ちを素直に表すときに出る笑顔は、本当にきれいです。しかし、作り笑顔は不自然で、どことなく分かってしまいます。自然な笑顔とは簡単なようですが、普段笑っていない人が急に笑顔になろうとしてもなかなか上手いきません。日頃から表情筋という筋肉を使って笑顔を作っていなければ、こぼれるような笑顔というわけにはいかないのです。

文責 湯澤恵子

レクリエーションで身も心もスッキリ

デイサービスのご利用者さんの中には認知症や片麻痺の方がおられ、その方達に合わせた活動も行なっています。

その中でも一番人気は「ゲートボール」です。やはり、そのルール明快さが人気の理由でしょう。ボールを打ち、複数ある点数の違うゲート内に収め、得点を競うゲームです。順番が回ってくると「よーし」の掛け声とともにゲートめ



いい点数をねらって、「さあ！ いけ!!」

(養護老人ホーム高浜安立デイサービスセンター)

がけて渾身のスイング！ 周りからは「やったー」の声が上がります、当人は満面の笑み（渋い顔の方もいます）を浮かべます。直接的にプレーする活動と間接的に応援する活動の両面が楽しめる、さらに家に帰って素振りの練習をしている方もおり、「レクリエーションの生活化」が図られ、「運動機能低下予防・脳機能低下予防」にも効果をあげている活動です。

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

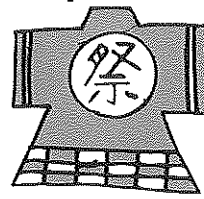
高浜安立荘デイサービスセンター

高浜安立荘居宅介護支援事業所

いこいの宿 高浜安立

秋祭り！利用者も

歌った、かついだ、踊った！



女みこしのお通りよ

十月十三日、恒例の秋祭りが今年も開催されました。紅葉や柿の実の飾りつけが美しい廊下には民謡のBGMも流れ、『秋の山里』のような雰囲気があります。二時間あまりの短い時間のなかで、利用者さんとご家族の方々にゆつくりと過ごしていただけるように、今年も模擬店の数を絞りました。催し物は、お馴染みの竹祐会さんの太鼓演奏、

昨年からは始めた『のど自慢大会』、『皆で担ごう、おみこしワッショイ』と、高浜市民ならば知っている『チャラポコ踊り』と盛りだくさんでした。



2台のおみこしが出ました

なかでも特筆すべきは、おみこしやチャラポコ踊りに利用者さんも参加できたことです。主として利用者さんに担いでいただけに、おみこしはアルミ缶を使用して軽量化を図りました。入所者が洗浄したアルミ缶をデイサービス通所者が根気よく積み上げました。彩色し、お花

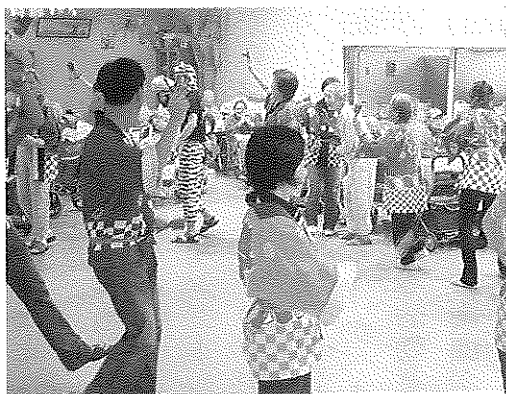
紙を飾り付けて趣向の異なる二台のおみこしが完成しました。

写真でお判りかと思いますが、女性の利用者が率先して担いでくださり、一台は『女みこし』になりました(女性は元氣！)。

秋祭り最後の『チャラポコ踊り』も、鳴子(なるこ)の音に合わせて利用者さん、職員一体となって踊ることができました。

運営にご協力いただきましたボランティアさん、地域の方々に厚く御礼申し上げます。

(特養)



利用者も一緒に踊ることが出来ました

様々な『食欲の秋』を楽しむ



クリームはこうやってぬるといいな

大変！なかなかのはなななで包むの

『食欲の秋』は、おやつもちよつと趣向を凝らして、普段あまり食べることがないおやつを楽しんでみよう！ということ、クレープを食べることになりました。中に包むのは、ホイップクリームに小倉あん、缶詰のみかんや桃、チョコレートシロップなど甘くて美味しいものばかり。でも、小倉

あんもクリームもスプーンにひつついて、クレープにのせるにも一苦労。たつぷりと具をのせて包もうとしたら今度はクレープが破れてしまったり、となかなか大変でしたが、珍しいものが食べられて楽しいおやつ会でした。

(特養)



次は果物を乗せようかね

『秋の味覚を楽しもう』の会でアツという間に炊飯器は空っぽ！

十一月二日、急に

肌寒くなり、一気に秋の深まりを感じるようになったこの

日、いこいの宿では『食欲の秋』にちな

んで、名前もそのままの『秋の味覚を楽しもう』の会を企画

しました。



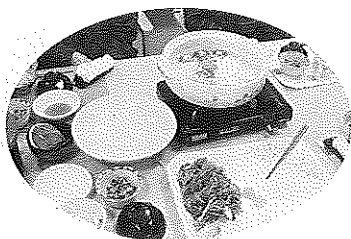
とても上手く炊きあがったわね、いい香り！

あがる香りが立ち込め食欲をそそり、昆布だしをはった鍋からも湯気が立ち上り、豆腐や野菜も煮えました。彩りもよい炊き込みご飯に箸がすすみ、皆さん

次々に「おかわり！」。あつという間に炊飯器のご飯がなくなりました。

いこいの宿では毎月三回ほど季節感のある食材を使い、バイキングやバーベキュー、一緒に調理をするイベントを行っています。今回は栗やきのこなどが入った秋らしい炊き込みご飯。季節の和え物。身体の温まる湯豆腐。デザートは柿です。

昼食時間が近づくにつれ、炊飯器からは炊き込みご飯の炊き



湯豆腐でポカポカ

これからもゆつたりと季節を感じながら食事を楽しまたいと思います。

(いこいの宿)

ケアハウス高浜安立

彼岸花を前に足も軽やかに

十月五日、満開の彼岸花を觀賞するために『ごんぎつね』で有名な半田市の矢勝川へ出かけました。施設で彼岸花を見に行くのは初めてだったので、入居者も心待ちにしていました。



満開の彼岸花を觀賞しながら散歩中

矢勝川沿いに咲く彼岸花は、見事に真っ赤になっており、最初は「車から見ている。」「足が痛いから歩けない。」と言っていた入居者も、満開の花に吸い寄せられるように車の外に出て歩き出していました。

天気良かったこともあり、気がつけば全員が歩いていました。中には『新美南吉記念館』に立ち寄る方もいて、充実した時間を過ごしました。心地よい秋の風に吹かれながらの散歩で、入居者もよい気分転換ができたようです。

～スポーツの秋～

「運動会」今年は僅差で白組勝利!



必死にパンを追いかける入居者

今年の競技は四種目です。定番の「パン喰い競争」では、必死にパンに喰らいつきます。なかなかパンが外れずに悪戦苦闘していましたが、全員無事にパンを手をすることができました。

秋といえば「スポーツの秋」「食欲の秋」「読書の秋」など様々な「秋」を想像しますが、ケアハウスでは入居者の介護予防を推進しているため、毎年この季節に「運動会」を企画します。今年も十月十一日に恒例の「運動会」を盛大に開催しました。全員でラジオ体操を実施した後、いよいよ競技開始です。

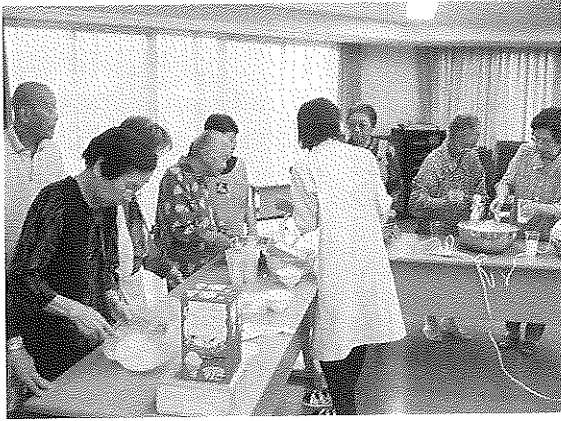
「パン喰い競争」の他にも車椅子の人でも参加できる「車椅子リレー」や、肺活量を競う「風船ゲーム」など、誰でも気軽に参加できる競技を盛り込みました。最終競技の「紅白玉入れ」では、優勝がかかっているとあって、気合いの入りが違います。それぞれ作戦を練って勝負に挑

みました。結局、最終種目が終わった時点では、紅白同点となってしまいました。優勝はジャンケンで決めることに…。参加者と所長のジャンケン大会の結果、今年は白組の勝利で幕を閉じました。

白組が優勝したとはいえ、紅組の皆さんも満足気に、「体を動かすと気持ちがいいね。」と言いつつながら居室に戻っていききました。

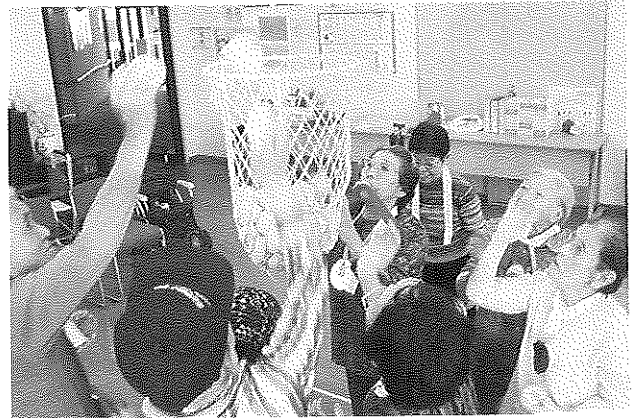
～食欲の秋①～

アイスクリーム作りに初挑戦!



生クリームを泡立て中

十月一日、余暇活動の時間にアイスクリームを作りました。生クリームを泡立てる作業が少し大変でしたが、役割分担をしながらスムーズに作業を進め、作り始めてわずか一時間ぐらいで入居者の皆さんの口に入りました。冷凍庫で冷やしている間は不安そうだった入居者も、完成品に大満足の様子でした。



優勝が決まる最終種目。気合いが入ります

～食欲の秋②～

秋分の日「おはぎ」作り

九月二十三日の「秋分の日」にちなんで、おはぎを作りました。餡子などの甘い物が大好きな入居者二十名が集まり、慣れた手つきで作業をしました。余暇活動でのおやつ作りも定着しつつあり、回数を重ねることに



三色おはぎをおいしく食べています

上手くなり、アレンジも加わります。今回は三色おはぎになりました。

社会福祉法人昭徳会

研究発表会のご案内

この度、法人内の高齢者関係施設の研究発表会を開催することになりました。各施設の紹介から今日まで取り組んできた研究課題に至るまで、スライドなどを用いて分かりやすく発表します。興味のある方は最終ページの各施設にお問い合わせ下さい。

【日時】 十二月十五日(土) 九時三十分～正午

【場所】 法音寺 開山堂 (名古屋市中昭和区)

【内容】 施設紹介

研究発表 「回想法の実践 ～昭和横丁より～」

「介護予防への取り組み

～入居者の引きこもりを防ごう～」

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

GH(グループホーム)開所祭
〜日間賀島日帰り旅行〜

今年の開所祭は形を変えてみんなで楽しんできました。参加者は利用者のみなさん、保護者の方、世話人さん、授産所の職員の総勢十二人でした。まずは【島】へ出ますが、その船は貸しきり状態で、みんなの好きな場所で海の上のひと時を楽しむことができました。

昼食には名物「ゆでたこ・たこ飯」が並び：それ以外にもたくさんの海の幸に囲まれすべて食べ尽くしたあとはみんな大満足でした。

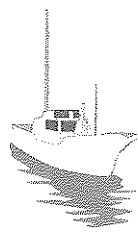
帰りには佃煮街道・えびせんべいの里へ寄り、好きなものをお土産に買って帰ってきました。



大きなたこ!!



ご馳走たくさん!



船が来たぞ!



船の中に

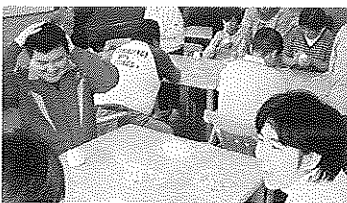


第三土曜日(十月企画) 〜芋ほり・ひなた祭り〜

前日の天気(雨)も嘘のように晴れわたり、朝から利用者Tさんのお母さんが塩ご飯を炊いてくれました。そのご飯を使ってみんなでおいざりを作りました。形は丸いものから三角、大きさも色々なものができあがり、それを持っていざイモ畑へ向かいました。着いたら早速おにぎりをほおばり、芋ほり前の腹ごしらえです。「さあ、芋ほり始め」の号令であつという間に掘り上げ、大収穫でした。今回のイモ畑は高浜安立荘の職員Sさんの好意で提供していただき、おかげで楽しい土曜日を過ごすことができました。ボランティアで参加してくださった高浜高校生、日福専門高校生、安城養護学校の生徒さんとお母さんなど沢山の参加、本当にありがとうございました。

別のグループは養護老人ホーム高浜安立からの招待【ひなた祭】へ行ってきました。初めての訪問でワクワクしながらの参加でしたが、色々な催し、露店もたくさんあり、沢山食べてお腹を満腹にできました。普段授産所へ来て作業を通して交流している方々にちんどん屋に扮した芸を見せていただき、また劇も披露してください、とても素晴らしく、元気を貰ってきました。

その後も講演会が開かれ、みんなは笑いが止まらないほど面白い内容であつたとの感想でした。



おいしそう!



役者さんと一緒に

栄養だより

タラ

日本近海には約九十種のタラが住んでいます。タラといえば、通常マダラを指しますが、北海道や北陸ではスケトウダラを指すこともあります。日本でいうタラ類はこれらにコマイを加えた三種類をいいます。

魚の中でも特に大食漢として知られていて、「たら腹食う」の語源となっています。

●タラの栄養

タラの身は良質なたんぱく質やカルシウムを含みます。たんぱく質は血や肉になり、カルシウムは丈夫な骨を作ります。脂質は身にはあまり含まれていません。肝臓には脂溶性ビタミンのビタミンA・Dを多く含み、

昔から、風邪・結核・夜盲症の薬として珍重されてきました。そのほか、肝油の原料にもされています。

スケトウダラの卵巣を塩漬けにしたものがタラコです。ビタミンAやビタミンB群が豊富で、老化防止に有効ですが、塩分が多いのであまりたくさんは食べないほうがよいでしょう。

また、マダラの精巣は白子ですが、これにはとくにビタミンDが多く含まれています。

●上手な選び方

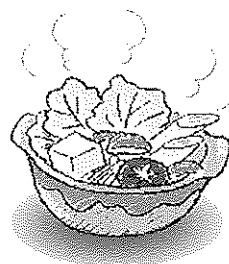
切り身は身に透明感があり、ほのかにピンクがかかった弾力のあるものが鮮度の良いものです。身が白く不透明なもの、皮が白っぽいもの、アンモニア臭のするものは鮮度が落ちているので避けます。



●食べ方のヒント

野菜を

たっぷり入れたタラ切りは栄養バランスもよく、体を温めてくれる冬にはうれしなべ料理です。



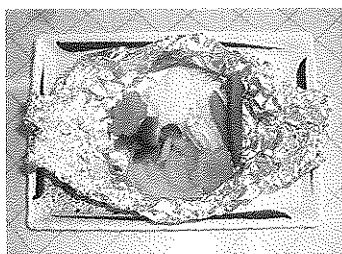
淡白な味なので、味つけにさまざまな工夫をこらし、バラエティ豊かな料理に使うことができます。

●調理のポイント

煮付けにしたり、なべ物にすると、泡のようなアクが出ますが、泡をていねいに取ってから味付けすると、味がグンと引き立ちます。

煮付け、ホイル焼き、ソテー、グラタン、トマト煮、フライ、ムニエルなど、和洋中いずれにもあいます。

タラのホイル焼き



【材料 (4人分)】

- | | | | |
|--------|------|--------|----|
| ・タラ | 4切れ | ・塩 | 少々 |
| ・玉ねぎ | 160g | ・こしょう | 少々 |
| ・しめじ | 80g | ・バター | 適量 |
| ・えのきたけ | 40g | ・マヨネーズ | 適量 |
| ・にんじん | 40g | | |
| ・絹さや | 8枚 | | |

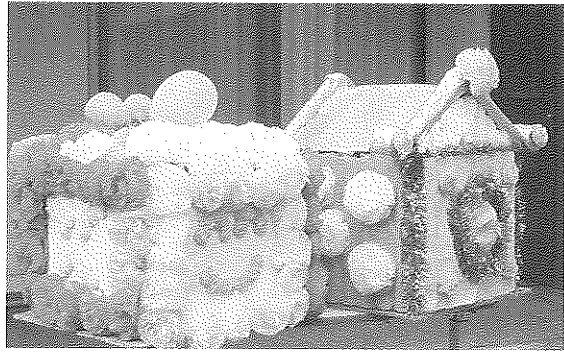
【作り方】

- ①タラは塩、こしょうをふっておく。
- ②玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにする。絹さやは筋を取り、しめじとえのきたけは半分切る。
- ③アルミホイルを4枚用意する(材料が包めるくらい、大きめのもの)。アルミホイルにバターを薄く塗り、タラを置いて、野菜を乗せる。
- ④上から、マヨネーズをたっぷりとのせ、アルミホイルで包む。
- ⑤230℃のオーブンで約13分焼いて出来上がり。

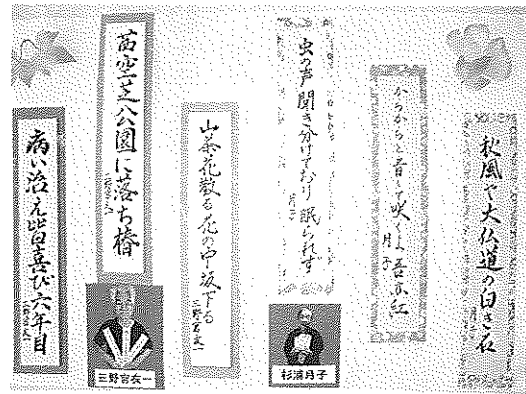
私たちの自慢の作品です

特別養護老人ホーム高浜安立荘

養護老人ホーム高浜安立



秋祭りのおみこしです。手作りです。



三野宮友一さんの俳句

杉浦月子さんの俳句

十二月・一月の行事予定

【特別養護老人ホーム高浜安立荘】

十二月中旬 クリスマス会

下旬 もちつき大会

一月一日 新年祝祷会

【ケアハウス高浜安立】

十二月中旬 クリスマス会

二十一日 忘年会

二十八日 もちつき大会

一月一日 新年祝祷会・祝賀会

十一月 新年会

【養護老人ホーム高浜安立】

十二月中旬 クリスマス会

二十一日 光徳保育園児と交流

二十八日 忘年会

一月一日 新年祝祷会

四日 新年会

【授産所高浜安立】

十二月中旬 クリスマス会

一月一日 新年祝祷会

四日 新年会

編集後記

秋といえば『実りの秋・スポーツの秋・行楽の秋・食欲の秋・読書の秋』。それぞれの施設でも、運動会で汗を流したり、祭りを楽しんだり、秋らしいメニューに舌鼓を打つたり、と秋を満喫されたようです。道路沿いの街路樹の葉っぱも、黄金色や赤色にすっかり装いを変えました。早いもので、平成十九年もひと月あまりを残すのみとなりました。空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行り始める時期です。うがい・手洗いを心掛け、健やかに新しい年を迎えましょう。(加藤)

【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)

《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