

第39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



2月の行事は、節分。赤鬼・青鬼に囲まれてピース。高浜安立荘では、毎月季節を感じていただくために楽しい行事を行っています。
(特別養護老人ホーム高浜安立荘)

*** ●主な掲載内容● ***

養護老人ホーム高浜安立	P 2
養護老人ホーム高浜安立デイサービスセンター	P 3
副理事長コラム	P 3
ケアハウス高浜安立	P 4
授産所高浜安立	P 5
特別養護老人ホーム高浜安立	P 6
栄養だより・編集後記	P 7
私たちの自慢の作品・4月5月の行事予定	P 8

背筋はピン！お尻はキュッ！

養護老人ホーム高浜安立

(併設)

養護老人ホームデイサービスセンター

生活支援ハウス高浜安立

高浜スポーツクラブから山田ツヤ子先生が、月に二回、休憩を挟みながら一時間程度、入所者さんの状態に合わせた健康体操をご指導して下さいます。



元気のいい山田ツヤ子先生

入所者さんに馴染みのある曲に合わせての体操で、みなさん鼻歌を歌いながら体を動かしています。小道具の鳴子を使い手

首を柔軟にさせ耳への刺激を与えるなど楽しみながら体操をしています。今回は、

○「北国の春の曲に合わせて上半身を使った体操

○鳴子を使い軽快な曲に合わせて全身を使う体操

○自分達で歌を歌いながら手の指と指を合わせる体操を行いました。



「天井に向かって両手を気持よく上げてね～」



「鳴子を使って耳にも刺激をしますよ」「リズムに乗って楽しくね」

先生から「○自分のペースで体を動かしてもらえたらそれでいいですよ。年をとっても背筋をピンと伸ばし、お尻をキュッと締めて歩くのがカッコいい！」一緒に笑いながら体を動かして「丈夫な体を作りましょう！」と声をかけられ「先生が元気だから、つられて私も元気になるわ。先生に会えるのが楽しみなのよ。」「座っていても体操をした気になれるからいいのよね。」など普段あまり体を動かしたがい入所者さんも先生の動きに合わせて手足を伸ばします。元気に笑顔で長生きが目標です(養護老人ホーム高浜安立)

【連載】楽しくパツクツキング 第五回 ポットでホカホカ 美味しい蒸しパン!

今回は、小さなお子様にも大人気！超簡単「蒸しパン」レシピのご紹介です。

- 材料
- ・ホットケーキミックス 100g
 - ・バター 10g
 - ・卵 1個
 - ・牛乳 100cc

【作り方】

①ポリ袋にバターと卵を入れてよく混ぜ合わせ、牛乳を加えシエイクする。

②ホットケーキミックスを①に入れ、もみ合わせ、

空気を抜いてパツクツキング！
98度40分加熱後、すぐにポリ袋から出し皿に移す

次回はいなりずしです



ご不明な点はお問い合わせ下さい
TEL : 0566-53-1263
FAX : 0566-54-0343

満開の梅の花 笑顔も満開



二月下旬から三月にかけて、数回にわたり知多市の佐布里池梅まつりに出掛けました。佐布里池には、四七〇〇本もの梅の木があり、初めて行った方はその多さにビックリされます。今年は、例年よりも開花が早く、行事初日に出掛けた時が一番の見頃で、参加された方が、「今日が一番の見頃じゃないかな。」「今年ほんとに見事だねえ」「人では来



ることが出来ないから参加して本当によかった」と喜ばれていました。梅を見て回った後は、休憩所で温かいお汁粉を食べました。梅の花をながめながら食べるお汁粉は、また格別で、食欲もそそり「もう一杯！」とおかわりされる方もいらっしゃいました。帰りの車中では、みなさん梅の花から梅十しまで思い出話に花が咲き、笑い声が響いていました。

（養護老人ホーム高浜安立）

（デイサービスセンター）

連載

一人から始まる
今日一日から始まる

（副理事長コラム）⑧

社会福祉法人 昭徳会

副理事長 鈴木正修

（大乗山法音寺副山首）

前回に続いて掃除の効用を

五つ紹介します。今回のものは

「日本を美しくする会」相談役、

鍵山秀三郎さんが言われている

ことです。特に鍵山さんはトイレ

の掃除を推奨されています。

・心を磨かれる

（人の嫌がるトイレをきれいにすると、自然と心が磨かれ美しくなる。）

一、謙虚な人になれる

（人間として謙虚であることが一番大事である。謙虚になる為の確実な道がトイレ掃除である。）

二、気づく人になれる

（無駄をなくすために気づ

ける。無駄をなくすために気づ

ける。）

三、気づく人になれる

（無駄をなくすために気づ

ける。無駄をなくすために気づ

四、感動の心が育まれる

（人が人に感動するのは、その人が手と足と体を使い、身を低くして一生懸命取り組んでいる時である。トイレ掃除は絶好の機会である。）

五、感謝の心が芽生える

（人は幸せだから感謝するのではない。感謝するから幸せになれる。トイレ掃除によつて小さなことにも感謝

できる感受性豊かな人間になれる。）

二、気づく人になれる

（無駄をなくすために気づ

ける。無駄をなくすために気づ

ける。）

三、気づく人になれる

（無駄をなくすために気づ

ける。無駄をなくすために気づ

ける。無駄をなくすために気づ

ケアハウス高浜安立

佐布里池の「梅まつり」に行ってきました

三月二日、知多市の佐布里池公園で開催されている「梅まつり」に行ってきました。今年、梅を見に行く時期が遅くなってしまうので、梅の花が咲いているか不安でしたが、天気も良く、満開の花で、私たちを迎えてくれました。

入居者の皆さんから「昨年は、五分咲きだったから、今年は見



今年の梅の花は満開で、とてもきれいでした



花見もいいけど、買い物も楽しいですね

ごろで嬉しい」「天気も良くて花見日和だね」「来て良かった」という声が聞かれ、春の訪れを楽しんでいました。

梅の花を満喫したあとは、公園の近くにある、「おかし屋辰心」へ行き、買い物を楽しんでいただきました。おかきの種類がたくさんあり、皆さん熱心にお土産を選んでいました。

四月には、「岡崎城公園の桜の花見」を企画しています。

節分会で竹祐会「民謡の集い」を開催

二月七日に、「節分会」を開催しました。今年も竹祐会の皆さんにお越しいただき、「民謡の集い」を披露していただきました。竹祐会の子供さんも来てくださり、一生懸命、太鼓を叩いている様子を見て、入居者の皆さん



竹祐会の皆さんと一緒に懐かしい民謡を楽しみました

から「自分の曾孫を見ているようだ」「かわいいね」という声も聞かれ、笑顔が溢れていました。民謡を楽しんだあとは、「福鬼」が登場し、入居者の皆さんに幸せが訪れるよう「福豆」が撒かれました。



ケアハウスに福鬼？が登場！「福豆」が撒かれました

「福祉QC実践発表」に参加しました。



2月20日、愛知県老人福祉施設協議会主催の「福祉QC実践発表」が開催されました。当施設も参加し、「介護予防に取り組もう～学習療法への挑戦～」というテーマで、9月から実施している「学習療法」の取り組みについて発表をしました。入賞することはありませんでしたが、今回の活動を職員が一致団結し取り組めたことは大きな成果でした。

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

グループホームの地域活動

一年位前から月一度の土曜日に、約一時間位かけてグループホーム周辺のごみ拾いを始めました。



ごみ拾い中です

各自がそれぞれ分別用袋を持って出かけます。散歩している人たちに出会えると大きな声で「お早うございます」とあいさつして、今ではその地域の方

から声をかけてもらえるようになり、皆ニコニコです。自分の袋が一杯になるとお互いに白慢し合って楽しんで頑張っています。

また、地域の行事にもできる限り参加します。湯山町防災訓練や不燃ごみ立ち当番にも交替で出ています。



消火訓練風景

これからも地域の人たちに愛されるグループホームに、そして白らもここで暮している楽し

みを作っていきたいと思っております。

これからも授産所の仲間やスタッフと力を合わせ、人生がもっともっと豊かで楽しいものになるよう明るく・楽しく・前向きに取り組んでいきます。

職場体験実習

二月二十四日から高浜市の「職場適応援助者試行事業」として高浜市総合サービスで五名の方が順次実習をしました。この実習は三河高浜駅舎内の



きれいにします

清掃業務で、風が拭きぬける中、元気に作業に取り組んでいます。実習担当の方からお金



お疲れ様でした

をもらう仕事だから」と授産所内の清掃とは一味違う作業手本を見た後、同じように作業を行ないました。

日中一時支援事業を始めます

四月から当所も、障がいをお持ちの方の日中における活動の場所を提供し、介護してみえる家族を少しでも支えるためのサービスを開始します。授産所営業日の、九時から十九時までの間、中学生以上の方が対象となります。予約は毎月一日から二か月先までの予約を受け付けます。詳しくは授産所に直接お問い合わせください。

特別養護老人ホーム高浜安立

(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

いいいの宿 高浜安立

回想法

昨年来より、昭和横丁開設と同時に Rowe かれてきている「回想法」ですが、いかに回想法を楽しんでいただけるか毎月、専門家の講師



これは何だろうね??

を招いて勉強しながら行っていきます。中でも、今年度は、回想法をデイサービスにも広げ「おもひで横丁」と命名しスタートしています。記録をとり、その分析も少しずつ行っ、より充実したサービスを目指しています。

回想法を楽しんでいただくために

- ①物を使おう
- ②集団を作ろう
- ③物を輪の真中に出し注目してもらおう
- ④聞いたことをつなげる
- ⑤感想を語っていただく。

まだ、結果は少しづつしか見えてきませんが、利用者さんの中には、「今日は、お話のある日だね」と覚えている方や、各シーンの中の「唱歌」を口ずさんで歌う方など楽しんでいただいていること

が少し目に見えてきています。よう、で、今後がとも楽しんでみです。



糸巻き車

古式ゆかしき

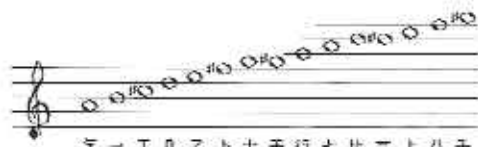
デイサービスセンターに法音寺のお上人さんによる雅楽(現在合奏音楽として世界最古と言われる音楽文化)の演奏の慰問



息もぴったり!

が、ありませんが、利用者さんの中には、「今日は、お話のある日だね」と覚えている方や、各シーンの中の「唱歌」を口ずさんで歌う方など楽しんでいただいていること

が少し目に見えてきています。よう、で、今後がとも楽しんでみです。



エー工ルズト十美行七比音十八千

一年間の準備期間を得て、いよいよとなりますが、職員全員が参加することもあり、強い意志を持って実施したいと願っております。私たちは、地域の中で高齢者を守る大きな使命を果たすべき存在であり続けるべきです。どうか、ゆく末を見守って下さい。

(高浜安立荘人間力向上委員会)

四月より、高浜安立荘では「高齢者介護相談」をスタートします。



いい音にうっとり!

れる」大河ドラマでやってるよねなど、雅の音に聞き惚れていました。

栄養だより

たけのこ

春を告げる
腸内清掃の野菜

◆栄養成分◆

桜前線と同時に南から収穫が始まるたけのこ。栄養価は比較的少ないのですが、食物繊維が豊富です。

たけのこの独特の歯ごたえは不溶性食物繊維のセルロースによるものですが、不溶性食物繊維は便の量を増やし、腸を刺激してぜん動運動を活発にするので、便秘を改善する働きがあります。有害物質に吸着して、便と一緒に体外へ排出してくれる働きもあり、動脈硬化予防、高脂血症予防、大腸ガン予防に有効です。

また、カリウムも多く、体内の余分なナトリウムを排出してくれるので、高血圧予防に効果があります。

たけのこを切ったときに切り口に出る白い粉はチロシンと

いううま味成分（アミノ酸の一種）です。新陳代謝を活発にし、脳を活性化して老化を防ぎます。うま味成分のアスパラギン酸も含まれており、疲労回復に役立ちます。

◆調理のポイント◆

採りたてのたけのこは、えぐみがないので生でも食べられます。しかし、時間が経つ程にえぐみ成分であるシュウ酸が増えるのでアク抜きが必要です。茹でる時にぬかを入ると、

うまみはそのままアクだけが抜けます。

先端の姫皮は和え物、酢の物、焼だねに、上半分は和え物、煮物に、下半分はたけのこご飯などにして使い分けましょう。

◆上手な選び方◆

皮は全体に薄茶色で色ツヤがいいもの、全体は太く短く、ずんぐりしていて重いもので、切り口が白くみずみずしいものが良いです。

若竹汁

＜材料 4人分＞

- ・ゆでたけのこ
- ・乾燥わかめ
- ・木の芽
- ・だし汁
- ・塩
- ・しょうゆ

200g
5g
適量
1カップ
小さじ1
小さじ1と1/2



＜作り方＞

- ① たけのこは薄切りにする。
- ② わかめは水でもどして一口大に切り、絞る。
- ③ だし汁、塩、しょうゆを合わせて吸い汁を作り、1カップ分だけを小鍋に入れ、たけのこことわかめをさっと煮る。
- ④ たけのこことわかめを椀に入れ、残りのだし汁も熱くして注ぐ。
- ⑤ 木の芽は、手のひらで軽くたたいて香りを出し、吸い口として添える。



編集後記

梅の花から桃の花へ、そして、ほのかなピンク色の桜の花が春の訪れを告げにきています。私たちも濃い色合いの衣類から、淡い色合いの衣類へ少しずつ変化をつけ季節を楽しむことで、自然を体感できるのではないのでしょうか。

この時期は、一口の寒暖の差が大きく変化し、また、人によっては転動や引っ越しなどもあって、気持ちも落ち着かず体調を崩してしまふことがあります。うがいや手洗いは当然ですが、睡眠をとって心と体を十分に休ませ、気持ちのいい春を過ごしましょう。

【編集委員】

- 杉浦恵子 (特養)
- 瀬瀬純司 (ケアハウス)
- 岡崎信夫 (授産所)
- 湯澤恵子 (養護)

(湯澤)

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

ケアハウス高浜安立



書作：岡本律子さん

養護老人ホーム高浜安立



作：鈴木幸子さん

カイロ袋



作：山本綾子さん

キルトアート



ペーパークラフト 雛人形
余暇活動にて作成

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 上旬 お花見
- 四月 十五日 法話
- 五月 二十日 法話

【ケアハウス高浜安立】

- 四月 上旬 お花見
- 四月 十五日 法話
- 四月 下旬 藤まつり
- 五月 上旬 さつきまつり
- 五月 二十日 法話

【授産所高浜安立】

- 四月 一日 入所式
- 四月 四日 お花見
- 五月 十六日 ふれあいスポーツ大会

【養護老人ホーム高浜安立】

- 四月 三日 お花見会
- 四月 十七日 稗田川周辺の掃除
- 五月 一日 端午の節句
- 五月 上旬 グランドゴルフ交流会

〈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.takahama-anryusou.com/>

☆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 高浜市豊山町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
<http://www.takahama-anryusou.com/ikoi>