第49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

ケアハウス高浜安立は、今年の４月から『特定施設入居者生活介護（介護付きケアハウス）』に一部転換しました。介護が必要な方も『幸福な生活』を送っていただくため、『個別外出援助サービス』を提供しています。上記の写真は、『セントレア』へ外出した時の様子です。

（ケアハウス高浜安立）

●主な掲載内容●

授産所高浜安立……Ｐ２～３
副理事長コラム……Ｐ３
ケアハウス高浜安立……Ｐ４
養護老人ホーム高浜安立……Ｐ５
特別養護老人ホーム高浜安立……Ｐ６
栄養だより・編集後記……Ｐ７
私たちの自慢の作品・１月・２月行事予定……Ｐ８

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

高浜市企業体験実習

十一月下旬から十二月上旬にかけて、五名の利用者さんが、㈱高浜市総合サービスの協力のもと、企業体験実習を行いました。主に、いきいき広場や中央公民館の清掃業務がメインとなりますが、利用者さんが少しでも自信をもって実習に取り組めるよう、今回の実習を全面的にサポートしていただいた、担当の田川氏が、事前に授産所を訪問して下さり、実習の仕事内容・注意点・心構えなどを、とてもわかりやすく、利用者さんに説明していただきました。おかげでその甲斐あって、今回初めて実習を経験する利用者さんも二名いたのですが、特に不安を感じることもなく、スムーズに取り組むことができ、実習中に出会う地域の人にも積極的に挨拶することができました。

雨の日や、木枯らしが身にしみるとても寒い日もあったのですが、気合いの入っている彼らは、その程度のことでへこたれるわけはなく、五名がそれぞれの課題をひとつずつクリアしていき、全員無事に実習を終了することができました。実習最終日にはとても立派な修了証をいただき、誇らしげに見せてくれる姿は、全員自信と喜びにあふれていました。

雑巾絞りも出来るよ

こうした経験を積み重ねることで、ひとりでも多くの利用者さんが、将来的に就職に結びついてくれればと願っています。

あいさつは大きな声で！

十一月のお楽しみ企画
『ボウリング大会』

十一月のお楽しみ会は、保護者会主催の「利用者・保護者・職員合同ボウリング大会」が盛大に開催されました。利用者さんの中には、ボールやシューズを持参し意気揚々と会場入りした人もいました。開始直後から「カラン」と勢いよく倒れるピンの音が会場一杯に響き渡り、「やった。ストライクだ！」と満面の笑みでガッツポーズを決める多くの利用者さん。もちろん保護者・職員も手加減なしの全力投球でデッドヒートを繰り広げ、会

ストライク出るかな？

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～⑱

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）

昔、アレキサンダー大王の家庭教師としても知られるギリシアの哲人アリストテレスが言っています。

「我々の達成したいと思うものの内、その最高のものは何であるかというと、それは、名目的には、たいていの人の答えはおおよそ一致する。すなわち、一般の人も教養ある人もそれは幸福に他ならない」昔から誰もが幸福を求めていることは間違いないと思います。

しかし、その手段であったり、思い描く幸福のかたちと言うものは、人それぞれ違います。お釈迦様が在世の頃、一人の天人がお釈迦様に申し上げました。「願わくは、世の人々の為に最上の幸福とは何かを語りたまえ。」

そのお答えは十一の偈文から成っていますが、一番の肝心は最後の偈文です。

「人が毀誉褒貶に心を乱されることなく、得ると得ざるとによりて心を乱されることもなく、愁いもなく念りもなく、このうえもなき安穏のなかにあるとき、人間の幸福はこれにまさるものはない。」

最上の幸福である心の平安を得る為の行いが前の十の偈文に説かれています。詮ずる所それは規律ある生活を営むことと、縁ある人々を慈しむことです。

場は最高潮に盛り上がりました。激戦の末、一位の栄冠に輝いたのは、Iさんで、豪華賞品に大喜びされていました。

最後はお互いの健闘を称えあい、「お疲れ様」「頑張ったね」と言葉が交わされ、絆はさらに深まったことでしょう。

わくわくフェスタ

十一月七日、高浜市の『わくわくフェスタ』で授産所は、たませんとフリーマーケットに参加しました。たませんは、毎回参加させていただいていることもあり、リピーターさんが今年も購入してくださいました。また、たませんブースには、新商品の「ぱりまる」も置いてあり、市の広報にて紹介されたこともあり、たくさんの人に興味を持っていただけました。

おなじみ“玉せん”です

フリーマーケットの部では初参加と言う事で販売員になりきり、利用者さんと職員でお客さんを大きな声でお迎えしました。

初めてのフリマ体験

保護者の方が利用者さんのために、沢山の物品を提供してくださり地域の方との交流もあり、初参加にしてはとても楽しく商売について勉強することができました。

ケアハウス高浜安立

『介護の日イベント』園児の皆さんと交流

ようやく秋らしくなってきた十一月十一日、『介護の日イベント』を開催しました。今回で三度目となりますが、毎年、同法人の光徳保育園の園児の皆さんをお招きし『交流会』を開催しています。

入居者の皆さんは、昼食に揚げたて天ぷらをたらふく食べ、午後の行事に備えて、体力温存。いよいよ園児の皆さんとの交流が始まり、入居者の皆さんからは「可愛いね」などの声が聞かれ、笑顔でいっぱいでした。当日は、過去最多となる三十二人の入居者の皆さんが参加され、園児の皆さんのお遊戯を温かく見守り、一緒に歌を口ずさむなどして楽しまれていました。

園児の皆さんが頑張った後は、より親交を深めるべく、チーム対抗のゲームを行いました。

園児の皆さんと、入居者の皆さんが交互に座り、握手をしながら、たすきを繋げるゲームです。意外に難しく、皆さん慌ててしまい、悪戦苦闘。手を握りしめ、くねくねと腕を動かしながら白熱した戦いが繰り広げられ、一番早かった赤チームの勝利で幕を閉じました。ゲーム終了後、プレゼント交換をし、別れを惜しみながら最後はお決まりの写真撮影で皆にっこり。はいポーズ☆

握手リレーをやっていて、
ささささと手を通して、バトンタッチ！

『介護の日とは』…
国民に対して、介護に関する理解と認識を深め、介護サービス利用者及びその家族、介護従事者等を支援し、地域社会の支え合いや交流を促進する観点から、平成二十年に「十一月十一日」を『いい日・いい日』とかけて、厚生労働省にて設定されたものです。

健康増進クラブ

ケアハウス高浜安立では、今年度より、毎週土曜日に、『健康増進クラブ』を開催し、散歩や室内ゲーム等を行っています。

最近では、十一月六日、吉浜駅周辺で開催されている『人形小路菊まつり』へ散歩に出かけました。吉浜の細工人形は、全国的にも有名で、今年は、『親鸞聖人七百五十忌』にちなみ親鸞の一生をテーマに菊人形が展示されていました。

菊を見ながらの散歩もいいね

散歩に参加された入居者の皆さんからは、「あら綺麗だわ」「すごいね、上手だね」「これ、全部菊？」と、話が弾んでいました。また、信仰深い入居者の方は、想わず親鸞聖人に手を合わせ拝んでいました。沿道にも、花が、あちらこちらに並べられ、見た事のない珍しい菊の花に皆さん感激されていました。秋晴れの中、心も体もリフレッシュされ、とても良い健康増進クラブとなりました。

美しい菊人形にうっとり

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

いざ！という時の顔馴染み

十月三十一日、小学校区の翼まちづくり協議会さんが開催した「防災・防犯運動会」に招待されました。

防災時の炊き出しを食べたり、グランドゴルフの競技に参加したりと地域の方と交流を深めました。

「それ!」
「良い方向にボールが走ったよ」

また、十一月六日、同町内（高浜市豊田町）にある会社「スギヤス」さんから防災運動会に招待されました。

「老人ホ～ム!」と叫び、
109dB で入所者の第1位

実りの秋

いくつか用意されていた訓練種目から『救助要請訓練』（大声コンテスト）に参加させていただきました。

「大声を出すって気持ちいい」

ホームで実った柿を収穫しました。

（養護老人ホーム高浜安立）

【連載】第十回パッククッキング（最終回）

今回が最終回となりますが、パッククッキングは、ご承知のとおり、調理上のポイント（第一回参照）さえしっかりおさえておけば手軽に美味しい食事を作ることができます。

今後、パッククッキングに関して、不明な点・他のレシピについて等ございましたら、パッククッキング協会認定インストラクターが質問を受け付けておりますので、お気軽にお問い合わせください。

不明な点等はお問い合わせください
TEL **0566-53-1263**
FAX **0566-54-0343**
担当　調理員 神納まで

＊豚肉と野菜の味噌煮とご飯＊

今回はポット一つで、冷蔵庫の残り物を利用して寒い冬に身体が温まり、ご飯のすすむおかずのレシピの紹介です。おかずと一緒にご飯も炊いてしまいましょう！

【材料】（冷蔵庫の残り野菜でも OK）

〔豚肉と野菜の味噌煮〕

- 豚こま切れ……50ｇ
- 白菜(ざく切り)……30ｇ
- 玉ねぎ(薄切り)……20ｇ
- 人参(いちょう薄切り)…20ｇ
- ネギ……少々
- しめじ……20ｇ
- 味噌……小さじ2
- 砂糖……小さじ1

〔ご飯（茶碗1杯分）〕

- 洗米……60ｇ
- 水……90cc

【作り方】
ご飯とおかずそれぞれの材料を別々のポリ袋に入れてパッキングし、98度のポットへ入れて、45分たったら出来上がりです。好みで一味唐辛子をふっても美味しいですよ。

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

亀横丁の夕日 in 秋まつり

毎年恒例の秋まつり。今年は、各グループで催しを開催することになり、試行錯誤の上、亀横丁では「亀横丁の夕日」と題したファッションショーを行うことになりました。介護員は、医者・メイド・天使のファッションで、利用者さんは、女学生のファッションをして登場していただくことになり、介護員の祖母の「矢絣」をお借りしいよいよ登場です。

熱演中の亀横丁の出演者。
衣装も「似合ってる」と大好評

「赤い夕陽が～♪の高校三年生」の曲に合わせて、利用者さんがウオーカーで登場する予定でしたが、急きょ車いすでの登場と、ハプニングは起きましたが、会場からの大声援に乗って、唄って踊っての大盛り上がりのステージでした。

ALWAYS　亀横丁の夕日

利用者さんの千代さんと、監督の横井介護員
みんなに素敵と言われて、笑顔の千代さん

「矢絣」とは、射った矢が戻って来ないことから、花嫁に持たせる縁起物と言われ、大正時代には、海老茶色の袴と合わせて海老茶式部と呼ばれていました。

続いての出し物は、スターグループの仮装行列。もともとは、悪霊を追い払うための怖いイメージのハローウイーンの仮装ですが、利用者さんもスタッフもとてもかわいく、パレードをしていると、あちこちから「かわいい」「似合ってる～」と声援が聞こえました。

出番を待つ魔女二人組

秋まつりは利用者さんと、スタッフ・ご家族様が一緒になって参加し楽しむことができるお祭りなので来年も、いろんな催しを行いたいと思います。来年は、何が出てくるか楽しみにして下さい。

Happy Birthday

十一月三十日特養の利用者さんの昭雄さんの傘寿のお祝いを奥様の歌と娘さんのバイオリン合奏でお祝いをしました。

また、記念にと昭雄さんの俳句が書かれたお皿をいただきました。いつまでもお元気で過ごして下さい。

娘さんと奥様の演奏の様子

お皿の寄贈を受けている

栄養だより

ねぎ

冷たい北風が吹き、だんだんと寒さが身に凍みるようになってきました。冷たい乾燥した空気が鼻や喉の粘膜を弱め、免疫力が低下していると風邪をひきやすくなります。

この季節、風邪の予防に役立つ旬の食材が、『ねぎ』です。

ねぎ特有の香りと辛みは、アリシンと呼ばれる成分によるものです。アリシンには、血行を良くし、体を温めて、疲労物質である乳酸を分解する働きがあるため、疲労回復に効果的です。また、アリシンは胃液の分泌を促進する働きがあり、消化を助けます。さらに、血液凝固を遅らせる働きがあるため、血栓予防や血の巡りを良くする効果もあると言われています。

ねぎの葉の部分には、鼻や喉の粘膜を強化するカロテンや、風邪のウイルスに対する抵抗力を高めるビタミンCが多く含まれるため、冬の風邪予防対策に一役かってくれそうです。

おいしいねぎの選び方

おいしい『ねぎ』を選ぶには、スッと長くて白と緑の分け目がくっきりしていて、硬くしまっているものを選ぶと良いです。

調理のポイント

・アリシンの効果を半減させないために、長い時間、加熱したり、水にさらすことはせず、食べる直前に切る。

・冷凍した場合は、自然解凍をする。

・アリシンの効果を高めるために、ビタミンB1を多く含む食品（豚肉・まいたけ・ごま等）と調理する。

・肉や魚の臭みを取るために、調理する際にねぎを加える。

～ねぎのおいしいレシピ～

ねぎの豚肉巻き

【材料（2人分）】

ね　ぎ	1本	調味料A	
豚　肉	200g	醤油	大さじ1
梅干し	2個	砂糖	大さじ1

【作り方】

① ねぎは、5cm長さで細切りにする。

② 豚肉を広げ、塩コショウをしてから、梅肉を薄く塗り、①を乗せて手前からくるくる巻き、小麦粉を薄くまぶしておく。

③ フライパンの油を敷いて熱し、②を入れて、転がしながら焼く。焼き目がついたら、水を50cc（分量外）を入れて蓋をし、蒸し煮にする。

④ 肉に火が通ったら、Aを入れ、フライパンをゆすりながら味を全体にからめる。

編集後記

寒さも一段と厳しさを増しインフルエンザや風邪などの声も耳にする様になりました。

皆さんは風邪予防の対策として、どんな事をしていますか。我が家の風邪予防は、基本である手洗い、うがいを徹底して行うことです。また引きはじめの時には、ゆず又はレモンを絞り、カップに入れ生姜、蜂蜜を好みの量入れ、お湯で割って飲みます。生姜が体を温め、ゆずのビタミンと蜂蜜が喉の炎症をやわらげてくれます。一度ぜひお試し下さい。

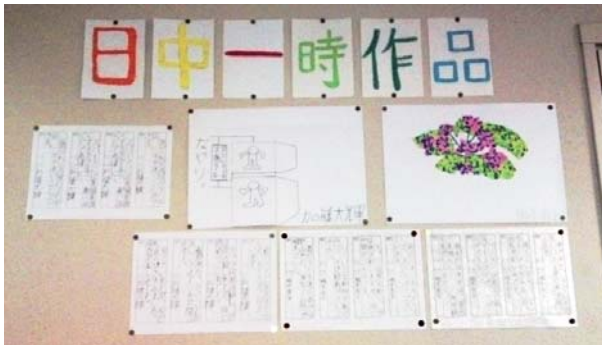
これから寒さが厳しくなって来ますが健康には気をつけて良い年を迎えましょう。

（河原宗宏）

【編集委員】
杉浦恵子（特養）
水越美穂（養護）
岡崎信夫（授産所）
河原宗宏（ケアハウス）

私たちの自慢の作品です

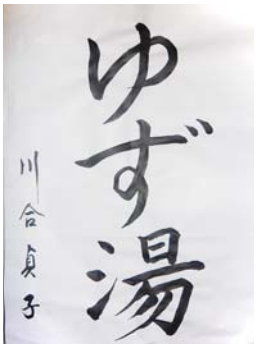
授産所高浜安立



養護老人ホーム高浜安立

友の会の皆さんが力を合わせて作りました

ケアハウス高浜安立



川合貞子さん　作

斉藤　正さん　作

＜落ち葉のきり絵＞
余暇活動で作成

＜落ち葉のスタンプアート＞
桑山ときさん　作

一月・二月の行事予定

【特別養護老人ホーム高浜安立荘】
一月上旬：新年会
おやつ会
一月中旬：法話
二月初旬：節分
二月中旬：法話

【ケアハウス高浜安立】
一月一日：祝賀会
一月一日：新年会
一月七日：新年祝椿会
二月上旬：節分会
二月中旬：法話
二月中旬：梅まつり

【養護老人ホーム高浜安立】
一月一日：新年祝椿会
一月五日：新年会
一月七日：お楽しみクラブ
二月二日：節分会

【授産所高浜安立】
一月一日：新年祝椿会
一月五日：新年会（餅つき、書初め）
一月十九日：福祉の店（松坂屋～二十四日本店）ぱりまる販売
一月二十二日：成人式
二月五日：新体系移行に向けての説明会
二月十三日：だいずキッズクラブ（おとうふ作り）
二月十九日：法人福祉セミナー

《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
http://www.takahama-anryusou.com/ikoi