

NEXT

55



みんなの力で、みんなの幸せを

SAWARABI

さわらび

1

表紙

「豊橋市最初の高齢者への新型コロナワクチン接種取材するテレビ局」

撮影:今原 太郎

2

医学
講話

大災害に備えて

◆医療法人さわらび会 副理事長／さわらび編集長／福祉村病院医局長／認知症サポート医
難病指定医／日本医師会認定産業医／日本スポーツ協会公認スポーツドクター
日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医／応急手当指導員

谷 さゆり

6

特集

2021年度さわらびグループ入社式

2021
vol.577

5



医学講話

医療法人さわらび会 副理事長／さわらび編集長
福祉村病院医局長／認知症サポート医／難病指定医
日本医師会認定産業医／日本スポーツ協会公認スポーツドクター
日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医
応急手当指導員

谷 さゆり



大災害に備えて

はじめに

東日本大震災から十年たった今、その影響と思われる大きな地震や、鹿児島県トカラ列島での群発地震、それ以外の地域でも地震は数多く発生しています。今年三月二十六日には政府の地震調査研究推進本部が「全国地震動予測地図」を公表し、富士山火山防災協議会が富士山ハザードマップの改訂による火山防災マップや避難計画の作成などを発表しました。また南海トラフを震源とする南海トラフ地震も百年から百五十年間隔で繰り返し発生すると考えられ今後三十年以内に発生する確率が七〇八割となっています。大地震に対しては防災ではなく減災

を考える時、私たちに必要なことは災害が起こった時に必要なものをあらかじめ備えることです。今回は新型コロナウイルス感染症対策のマスクは装着しているものとしてマスク以外の備えについて必要な物品を優先順位の高いものから順番にご紹介してゆきます。

最初に必要なものは？

防災グッズと言えば水、食料です。よね。でも最も重要なのは**排泄に対する備え**です。災害は自宅にいる時に起こるとは限りません。職場や自動車、または電車やバスといった公共交通機関の中で被災するかもしれません。その時、トイレに行きたく

なったらどうしますか？気分が悪く

なり吐きそうになったら？トイレのある場所でも地震で使えなくなっていたらどうしますか？最近のエレベーターには非常用簡易トイレが設置されている所もありますが、もし閉じ込められてしまったらどうしますか？我慢しますか？でもできないです。よね。もし自分がその場面に遭遇したらどうするか、今ここで考えてください。

東日本大震災でのトイレの状況

避難所のトイレは地震や津波の影響でトイレ設備が破損し、最初から使用できない場所もあれば大勢の人

が使用した結果詰まって使えなくなった場所もありました。

名古屋大学エコトピア研究所の調査によれば、東日本大震災で仮設トイレが被災自治体の避難所に行きわたるまでの日数は三日以内が三割強、四日～七日が二割弱と二週間以内に約五割の自治体に仮設トイレが設置されましたが、一か月以上かかった自治体も一割五分ほどありました。

トイレが使えず衣装ケースを応急的なトイレとして使用したり草むらで用を足す、夜中はトイレに行くのが怖くて我慢した、など災害時は排泄することがとても難しい状況となりました。また排泄を我慢するため、に飲まず食わずで体力が低下し脱水症や膀胱炎、エコノミークラス症候群などの発症や、基礎疾患の悪化や合併症、災害関連死（最多は避難所などにおける生活の肉體・精神的疲労）まで起こりました。またトイレ環境の悪化により胃腸炎などの集団感染が発生した場所もありました。まさに清潔で快適な排泄は命に係わるものなのです。

災害時のトイレの現状と 管理計画について

阪神淡路大震災当時からトイレが使用できないことによりトイレ内に排泄物がいっぱいとなり排泄がためらわれるような場所となり、より不潔で劣悪な場所へと変わってゆきました。これにより健康状態の悪化や集団感染症発生の原因が生まれます。災害が起こるたびに繰り返されたトイレの状況を受け「避難所におけるトイレの確保・管理ガイドライン」(※1)に基づき各自治体は内閣府が推進する「災害時のトイレ確保・管理計画」を作成することとなっています。

私の体験

これは災害ではないのですが車に乗っている時に気分が悪くなり嘔吐をしたことがあります。近くにトイレはありません。あつたとしても気持ちが悪くてとても動けません。手の届く範囲でできる対策をしなければなりません。最初に車を安全な所に停車し、百均の災害用トイレ

レを使うと思ったのですが、入口が小さくて使えません。鞆の中に入っていたレジ袋を広げ紙を詰め対応し何とか車内を汚さずに済みました。渋滞などで長時間、車から動けないことを想定し最低限の物品を備えていたことが役立ったのでした。

お勧めの物品

外出時、鞆にはティッシュペーパー、レジ袋、消臭袋、おしりふきがあれば最低限の備えができます。使用後のレジ袋を消臭袋に入れば臭いません。消臭袋は人間用に限らずペット用でも使用できます。自宅で介護をされている方や赤ちゃんのいるご家庭は人間用、ペットのいるお宅はペット用とご自宅にあるもので対応すれば良いと思います。おしりふきは携帯しやすい赤ちゃん用を選べば持ち運びにも便利で手指の消毒、場合によっては汚れた体にも使えます。

体力に自信のある方はこれらに加えて潰したトイレットペーパー、それから長時間用大人用紙パンツがあれば水分を十分に吸収できますし、不透明のレインポンチョを携帯していれば

ば用を足すときに隠すことができます。

自家用車には鞆に入れて持ち運ぶ物レジ袋・消臭袋と長時間用大人用紙パンツを三セット×乗車人数分用意します。加えておしりふき、トイレットペーパー、不透明のレインポンチョ、携帯トイレがあると便利だと思います。また尿取りパットがあれば携帯トイレ用の凝固剤の代用となります。携帯トイレは車中泊用の水洗式簡易トイレや両手で持つて股間に挟んで使用する大容量携帯トイレ、ポンチョ付き携帯トイレなど様々な種類があります。私が車に常備しているのはモンベルの「O.D.トイレシート」(※2)です。これは畳めばバックパックのサイドポケットに収まるサイズで使用時に座面を展開、メッシュポケットにレジ袋をセットし凝固剤などをセットして使用する四脚仕様のシートです。実際の使用はまだありませんが狭い車内でも展開し腰掛けることができました。

自宅では洋式便座にし尿袋を設置する携帯トイレが便利です。私が持っている携帯トイレは総合サービスの「サニタクリーン携帯トイレ」と竹

虎の「キュッとポン」です。「サニタクリーン携帯トイレ」は便座下に受けネットを敷き便座にサニタクリーン便袋をかぶせて使用します。この袋は吸水シートが袋に圧着された一体構造のため、ワンタッチで使用でき約千ccまで吸収できます。使用後は上部をミシン目から切り取り紐状にしてから袋を縛ります。

「キュッとポン」はコンパクトなロールタイプの紐付き袋で収納場所に困りません。便座に袋をかぶせた後吸水パット(吸収量五百cc弱)を底面にセットしてから使用します。使用後は袋の端に付いている紐を引っ張りその紐で縛ります。他にも様々な種類の携帯トイレや簡易トイレがあります。(※3)

ご自分に必要な携帯トイレや簡易トイレを探してください。

※1
避難所における
トイレの確保・管理
ガイドライン



※2
モンベル
オンラインショップ
O.D.トイレシート



※3
災害用トイレ製品紹介
災害用トイレガイド
～災害用トイレ・
衛生製品の選び方～



アルツハイマー型認知症の
最新治療の動向について

アルツハイマー病 (Alzheimer's disease, AD) は、アミロイドβ (Amyloid beta, Aβ) を主体とするAβプラークと過リン酸化タウを主体とする神経原線維変化 (neurofibrillary tangles, NFT) を二大病理としますが、Aβは、Aβプラークとして間質に溜まるだけでなく、血管にも沈着し、脳血管アミロイド症 (cerebral amyloid angiopathy, CAA) と呼ばれます。ADの疾

患修飾療法 (disease modifying therapies, DMTs) の一つとして注目されているAβの免疫療法ですが、現時点で第三相、第2/3 相臨床試験まで進んでいる「Aβ受動免疫療法」は、左記の四つです。

- アデュカヌマブ (Aducanumab, Phase3)
- ガンテネルマブ (Gantenerumab, Phase3)
- レカネマブ (Lecanemab, BAN2401, Phase3)
- ガムネックス (Gamunex, Phase2/3)

追従する第二相臨床試験は、左記二つ。

- クレネズマブ (Crenezumab)
- ドナネマブ (Donanemab)

このうち、アデュカヌマブは、「認知機能低下抑制が期待できない」とされましたが、その後製薬会社は治験データを見直し、「解析し直したら、認知機能改善が期待できるデータだった」として、一昨年末FDAに承認申請を行い、関係者を驚かせました。

先日、FDAが決定を六月七日まで延期させるというアナウンスをしましたが、承認されるかどうか、みんな注目していると思います。

最も注目される事は、「アデュカヌマブで、ADの認知機能低下が本当に抑制されるのかどうか」という事だと思いますが、もう一つ、気にすべき事柄が、副作用のアミロイド関連画像異常 (amyloid-related imaging abnormalities, ARIA) という一過

性の血管性脳浮腫や脳内微少出血です。投与される患者さんの体質の一種：APOE4を持っていて、アデュカヌマブの高用量投与群では、参加者の55%がARIAを発症し、35%が離脱しました。

大きな効果もなく副作用が強い治療であるなら、使用についてはより安全性を高めた環境での使用が求められます。我々も六月の発表を固唾を飲みながら待っている状況ですが、現在では安全性をより高めた次世代の薬剤の開発も始まっております。そのメカニズムの解明と併せて、我々神経病理研究所の研究は、アルツハイマー病治療においても重要な責務を担っています。

竣工式が行われました

～障害福祉サービス事業所すみれ～

～共同生活援助事業所すみれホーム～



4月14日に竣工式で神事が執り行われました。

参列者

- | | | |
|------------------|-------------------|------------------|
| ● 豊橋市障害福祉課長 佐藤隆様 | ● 幸校区自治会長 市川正典様 | ● 幸町自治会長 中島孝様 |
| ● 西幸町自治会長 伊藤研様 | ● 株式会社アーチザン 宮田正人様 | ● 井口建設株式会社 井口貴嗣様 |
| ● CEO/DEO 山本左近 | ● 理事長 山本孝之 | ● 専務理事 山本ゆかり |
| ● 障害福祉部部長 高橋奈奈 | ● 珠藻荘施設長 黒柳晴彦 | ● あかね荘施設長 今泉悟 |
| ● 明日香施設長 井上幹詞 | ● しろがね施設長 住吉学 | ● すみれ管理者 石黒穂 |
| ● 高齢福祉部部長 太田育郎 | ● フェリス福祉村施設長 長坂敏幸 | ● 若葉荘施設長 北風美紀 |
| ● 本部事務局長 土井裕次郎 | | |

障害福祉サービス事業者 すみれ

【定員】

生活介護 ● 40名
日中一時支援 ● 2名

【問い合わせ先】

〒441-8113 豊橋市西幸町東脇122-1
TEL:0532-38-5077
E-mail:sumire@sawarabi.or.jp

共同生活援助事業所 すみれホーム

【定員】

共同生活援助 ● 18名
ショートステイ ● 2名

【問い合わせ先】

〒441-8113 豊橋市西幸町字東脇124-1
TEL:0532-29-8180
E-mail:sumire-home@sawarabi.or.jp

MAP



特集

2021年度さわらびグループ入社式

2021年度の入社式が3月22日に執り行われました。合わせて、永年勤続表彰も行われました。



▲入社式

永年勤続者紹介

- ◆永年勤続特別表彰 渥美時子(46年勤続)
- ◆40年勤続／1名 社会福祉法人 井上幹詞
- ◆35年勤続／2名
医療法人 鈴木喜子、佐宗智子
- ◆30年勤続／3名
医療法人 小松裕子、山本佳代子、三浦早人
- ◆25年勤続／2名
医療法人 宮脇千鶴子、前川日登美
- ◆20年勤続／9名
医療法人 大場幸子、荻野みな子、中山恵、海川みすず、
田邊昭子、櫻木直美、中塚千枝子
社会福祉法人 村越健吾、白井三千夫
- ◆15年勤続／4名
- ◆10年勤続／27名

入社式プログラム

- 一 開会の辞
さわらび会の歌「おはよう仲間」斉唱
- 二 辞令授与
- 三 歓迎の言葉
- 四 新入職員誓いの言葉
- 五 永年勤続表彰
(10年・15年・20年・25年・30年・40年・特別表彰)
- 六 理事・施設長紹介
- 七 閉会の辞

～記念撮影～

新人職員紹介

2021年度に入社した新人職員21名をご紹介します。



▲前列左から、谷さゆり副理事長、小橋修院長、山本孝之理事長、山本ゆかり専務理事、山本左近CEO/DEO

医療法人さわらび会 10名

	氏 名	職 種
1	杉浦 彩月	保育士
2	西尾 伊織	事務員
3	大平 真羽	調理員
4	佐藤 百華	調理員
5	山岡 真大	介護士
6	小林 宗文	介護士
7	曾根 美由	言語聴覚士
8	NGUYEN HOAI NAM	介護福祉士
9	NGUYEN BA SON	介護福祉士
10	VU MAI LE	介護福祉士

社会福祉法人さわらび会 11名

	氏 名	職 種
1	鈴木 那奈美	管理栄養士
2	柏木 美夢	介護士
3	井口 真佑里	介護士
4	仲宗根 琉栄	介護士
5	酒井 深里	調理員
6	山口 綾	支援員
7	安田 佳菜	介護士
8	伊東 徹二	生活支援員
9	NGUYEN TUAN DUNG	介護士
10	BALTAZAR JELLI JHANE BULAON	介護士
11	西潟 優希	支援員

入社式終了後、新規採用職員研修を3月22日・23日・24日・25日の4日間にわたり実施いたしました。
また、2020年度に中途採用された職員もWEB会議アプリを用いて各施設で研修を受けました。

研修内容

1日目

- 一 さわらび会の基本理念(山本左近CEO/DEO)
- 二 さわらび会の職員としての心構え(山本ゆかり専務理事)
- 三 さわらび会の歴史と概要(山本孝之理事長)
- 四 認知症について(伊莉弘之副院長)
- 五 感染症について(小橋修院長)
- 六 業務遂行上の規則について(事務長・事務局長)



▲山本左近CEO/DEOによる講義の様子



▲山本左近CEO/DEOによる講義の様子



▲講義を受ける新規採用職員

研修内容

2日目

- 七 社会人としての基本的ルールとビジネスマナー(山本淑子総師長)
- 八 組織活動の理解(さわらび荘施設長)
- 九 身体障害者福祉について①(珠藻荘施設長)
- 十 身体障害者福祉について②(しろがね施設長)
- 十一 知的障害者福祉について(明日香施設長、あかね荘施設長)
- 十二 高齢者福祉について①(若菜荘施設長)
- 十三 高齢者福祉について②(フェリス福祉村施設長)
- 十四 認知症サポーター養成講座(福祉村地域包括支援センター)

3日目

- 十五 福祉村内施設見学
- 十六 福祉村外施設見学
- 十七 福祉村外施設紹介

4日目

- 十八 虐待、身体拘束防止研修(さわらび学園 村川真一氏)
- 十九 消火器の使い方について(研修委員会)
- 二十 人との関わり研修(さわらび学園 村川真一氏)



▲中途採用職員受講の様子(第二さわらび荘)

新施設すみれ 福祉車両導入

～障害福祉サービス事業所 すみれ～



新施設すみれがオープンするにあたり、車いす対応スロープ付き福祉車両を導入しました。山本孝之理事長、山本ゆかり専務理事立ち合いのもと納車があり、お披露目式を行いました。リクライニング式車いすをご利用の方でも車の乗り降りができる軽自動車を導入することで、狭い道路での運行だけではなく個別のニーズに対応し、皆様のご要望に添えています。

(宮下)

十周年記念に 伝言板へメッセージ

～地域密着型サービス事業所 常盤～



常盤では令和三年三月二十四日で、開設して十年が経ちました。開設当初は「地域密着型とは…？」と、施設のあり方や地域との関わり方など、試行錯誤しながらの日々でした。しかし、「オレンジカフェ」や「みんなの広場」、「みんなの伝言板」を通じた皆さんの地域の方と関わりを持つことができるようになりました。これも、地域の皆様が温かく支援してくださったおかげです。そんな地域の皆様へ感謝の気持ちを込めて今回、伝言板に常盤からのメッセージを書かせていただきました。これから地域の皆様と一緒に、仲良く、楽しく過ごしていかれたら嬉しいです。(日和田)

マンガ本コーナーが 出来ました

～軽費老人ホーム 若菜荘～



若菜荘の玄関ホールには、読書が好きな入居者様などからいただいた小説などを並べた図書コーナーがあり、いつでも自由に読めるようになっています。ご厚意でいただいたマンガ本も数が増えてきたため、本棚の整理を兼ねてマンガ本コーナーを新たに設けることになりました。マンガ好きの方だけでなく字を読むのが苦手という方にも大変喜んでいただいております。今後は図鑑や写真集なども並べて幅広いジャンルの図書コーナーにできればと考えております。(石田)

ご家族より寄附を いただきました

～特別養護老人ホーム 第二さわらび荘～



▲中村様

二〇二〇年三月まで入所されていた利用者様のご家族、中村誠様より施設で使ってくださいとオムツ、ポータブルトイレ一台、マッサージチェア一台をご寄附いただきました。オムツとポータブルトイレは利用者様の排せつ介助に、マッサージチェアは職員休憩時の福利厚生として活躍しています。温かいご支援、誠にありがとうございます。(塩見)

美味しい食事の提供のために

～特別養護老人ホーム 天伯～

天伯では現在、真空パックで配達された料理を食事前に温めるという流れで利用者様にご提供しています。しかし食事前は介助などが多い時間帯で、温めて皿に盛り付けても召し上がっていただく前に温度が下がってしまうため、食事直前にもう一度レンジで温めなおす必要がありました。これを改善すべく、ユニットに二つずつ遠赤外線温蔵庫を導入しました。これにより、温めたお食事を保温することができるようになり、レンジでの再加熱が必要なくなりました。レンジで再加熱したときより柔らかい状態でご提供することができ、また皿まで温かくなるため冷えにくいというメリットもあり、利用者様からは食事が美味しくなったとご好評をいただいています。

(塩見)



理学療法士の指導の下で、踏み台昇降運動に取り組んでいます。

～グループホーム フジ～

毎月一回、老人保健施設ジグムの理学療法士がフジを訪問して、生活機能向上に向け様々な指導を受けています。

三月は、踏み台昇降運動を指導してくださいました。入居者様は、「一回、二回、三回：。」と、大きな掛け声とともに踏み台昇降運動を始めます。一五〇回まで頑張る方がいらつしやり、その方に負けないようにと、皆様張り切って取り組まれています。そのおかげで、夜はぐっすり休まれています。

(白井)



さわらび学園講師派遣

～特別養護老人ホーム さわらび荘～

さわらび学園で三月五日に開催された「シニア人材対象介護補助員講座」で、さわらび荘の職員が講師としてお話をさせていただきました。

この講座はシニア層を対象に介護の知識や技術を学んでいたくものです。この日は、その中の「コマである「介護の仕事とボランティア活動」について、鳥居と宮崎が午前十時から二時間の講義を担当。介護施設やボランティアの方の役割、さわらび会の理念である「みんなの力で、みんなの幸せを」をお話しさせていただきました。皆様熱心に参加をされ、講義終了後には様々な質問をいただきました。

(渡邊憲)



今日から皆さんもサポーターです!!

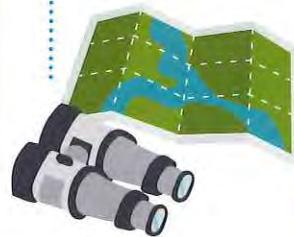
～福祉村地域包括支援センター～

令和三年度さわらび会の新入職員二十名に対して認知症サポーター養成講座を開催しました。健康な人と認知症の人の物忘れの違いなどを説明し、認知症の方の気持ちや対応方法をDVD事例で紹介した後、コロナ禍のため密を避けながら各自で声掛けを考えて発表していただきました。受講後「困っている人を見かけた話し掛けます。」「笑顔で優しく接したい。」などの前向きな感想を多くいただきました。今後は各職場で頑張りましょう!

(渡邊)



だれでも旅人 たびびと



「旅」が心身にもたらす効果は様々であり、ストレスの軽減、運動不足の解消、創造性の向上、幸福感を感じると言われています。

三月八日より、福祉村病院では新型コロナウイルス感染症の情勢を見ながら、外出自粛を解禁し、屋外への散歩を再開しました。今回は、三月の下旬より福祉村の敷地内の花見に患者様・入所者が外出しましたので、紹介いたします。

福祉村病院の入院患者様、介護医療院の入所者様にとって最も身近な外出は屋外散歩やサービスセンターへの買い物です。入院・入所されている方々の外出には、様々な計画や準備が必要です。

春とはいえ、まだ気温が低い日もあり、風の強い日もあります。患者様・入所者様にとっては、屋内と屋外の環境の変化が身体的にストレスとなる場合がありますので、事前に天気予報を確認し、計画を立てます。そして、当日、気候を確認し、最終的な判断をします。外出する直前には、看護師と当日の健康状態や昨夜の睡眠状況などから、身体的なコンディションを確認します。そして、排泄と水分補給、外の環境にあった衣類を着ているか確認し、その日の気候に応じてコートや

ひざ掛け、帽子などを準備します。

車いすを使用する場合には、坂もあるため、ブレーキのかかり具合、タイヤの空気圧のチェックも行います。座りが不安定な方は、揺れや坂道での傾きにより、姿勢が崩れることや、滑り落ちることを防ぐように、シートベルトの着用を行います。歩かれる方は、病院・施設内のバリアフリー環境では移動が自立していても、屋外では環境が異なるため、リハビリのスタッフが、身体機能や転倒に對してのリスク管理能力を考慮し、自立度を判定します。

外出中に体調不良や転倒などがあった場合に備え、付き添いスタッフは携帯電話を準備しています。

このように、計画を立て、準備し安全に外出が行えるように、多職種で支援しています。(川村)



Vol. 158
relay column

さわらび会
のわ

福祉村老人保健施設 ジュゲム
看護師

川村 美和



半年前、ペット
ショップで運命の出
会いをしました。生後

半年を過ぎた、ひととき大きな売れ残りのトイプードル。人懐こく、ペロペロなめてきて、ふわふわもふもふのぬくもりに一瞬にしてやられてしまいました。犬を飼うことを子どもたちに内緒にして迎えたその日、長女は犬嫌いのため心配していましたが、大喜び！家族とジュゲムのみんなで名前を考えて「ちゃちゃまる」にしました。

ちゃちゃまるは、ウンチを踏んだり、カーペットにおしっこをしたり、誤食し急いで病院に行ったり。トリミングだって、人間よりこまめに、かつ高額でビックリしました。ですが、毎日癒しと笑いを届けてくれ、子どもたちもちゃちゃまるの笑顔がいちばん可愛いと言い、お世話もしてくれま。また、私が大きくなる頃には死んじゃうのかなと悲しそうに撫でていたり、ちゃちゃまるから学ぶこともたくさんあるようです。

ちゃちゃまるももうすぐ一歳の誕生日を迎えます。これから元気で、たくさん一緒に遊びたいなあと思っています。



私のさくらび

福祉村病院

カスタニヤレス・シヨアナ・ジエイン

出身 ● フィリピン ミンダナオ島

学歴 ● Davao Doctors College, Inc.

資格 ● 看護師

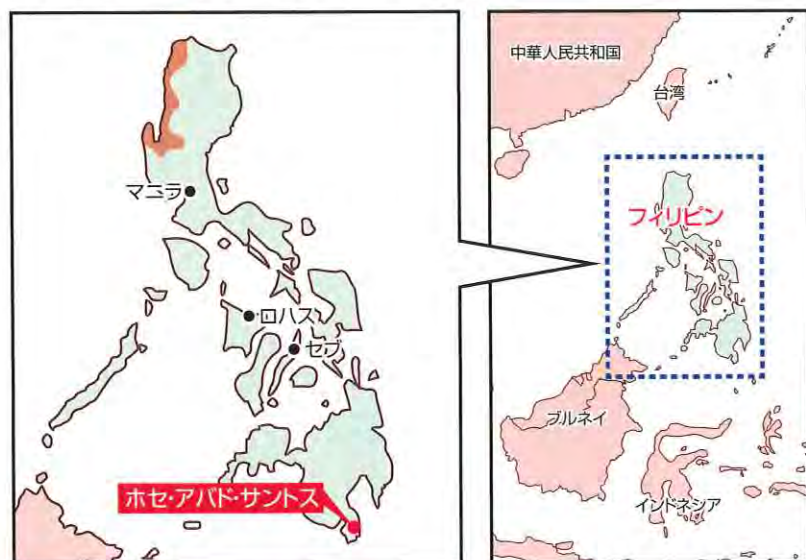


私はホセ・アバド・サントスという小さな町に住んでいました。フィリピンのミンダナオ島にある南東部の海岸沿いの町です。広く青い太平洋と熱帯のココナツツの木で覆われた山脈の間に位置しています。すべてが新鮮で、特に空気がきれいなので、私は故郷が大好きです。

朝、海に行けば、水平線上に昇る太陽の美しい景色を楽しむことができます。リラックスできて、見ると心の安らぎが感じられます。茶色、黒、白の砂浜と広い珊瑚礁のある長いビーチがあり、シュノーケリング、水泳、サーフィンを楽しむことができます。そして、海は私たちの家からわずか三〇〇メートルの距離にあるので、子どもの頃から、海で泳いだり、遊んだりすることは私の習慣でした。ほぼ毎日のように、友達とビーチに行き、何時間も泳ぐのを楽しんでいました。

山の中には、文字通り「熱い」という意

フィリピン ミンダナオ島周辺の主要都市



味の「マイニット」と呼ばれる温泉もあります。川沿いの天然温泉です。五〜七分で卵を茹でることができるくらい非常に熱いです。そこは子供の頃、家族と一緒に過ごした思い出のあるところの一つです。山のハイキングやトレッキングが好きなら、長くて美しい清水の滝をみることもできます。そして山の上からは、広くて深く青い太平洋が見えます。
(次号へ続く)



第85回 さわらびキッチン 栄養士のつぶやき

さわらび荘 管理栄養士 出原葵

今年も五月に入り、新生活にも少しずつ慣れ始めてきた頃でしょうか。新社会人の方では初めての一人暮らしで食生活が乱れ気味の方もいらっしゃるかと思います。

慣れない環境の中での自炊は負担が大きく、ついスーパーのお惣菜や冷凍食品で食事を済ませてしまいがちになりますが、そんな中でも簡単に作れる手抜きレシピを考えてみました。

まずは包丁とまな板を使わずに作る豚キムチです。フライパンにごま油を引き、豚バラ肉を炒め、市販のキムチを切らずにそのまま加え、舞茸は手でちぎりと炒めたら塩と醤油で味を調え、最後にレザ用チーズを散らして完成です。

豚肉は疲労回復に効果のあるビタミンB1を含み、チーズはキムチ、舞茸で腸内環境を整えてくれるので免疫力アップも期待できます。また、洗いが少なく後片付けが楽なので、疲れて帰宅した日の夕食等にお勧めのレシピです。

次は電子レンジで作る白身魚の重ね蒸しです。耐熱皿に千切りにしたキャベツと人参、もやし、塩と酒で臭みを取った白身魚を乗せ、ラップをして白身魚に火が通るまでレンジで加熱します。白身魚に火が通ったらポン酢をかけて完成です。

油を使わずポン酢でさっぱりとし、野菜を蒸すことで一度にたくさんの野菜が摂れ、野菜の甘味を味わうことが出来るので最近胃が疲れている、野菜をたくさん摂りたいという方にお勧めのレシピです。

五月は疲れが現れやすい時期ではありますが、健康に乗り切るために手抜きレシピで無理のない自炊生活を始めてみてはいかがでしょうか。



さわらび会後援会寄附ご芳名

令和3年3月6日～令和3年4月5日

豊橋市東脇三丁目1-17	森田由利子氏	10,000 円
新城市南畑74	光田屋(株)	10,000 円
豊橋市野依町字西物草12	家具の街ヨコモクランド	20,000 円
豊橋市小池町36-1	共和印刷(株)	5,000 円
豊橋市入舟町21	(株)三恵薬品	10,000 円
豊橋市駅前大通一丁目55 サーラタワー	サーラエナジー株式会社	10,000 円
豊橋市野依町字山中19-14	福祉村病院職員有志	1,000 円
豊橋市瓜郷町前川50-1	(有)東三らぼセンター	10,000 円
豊橋市	藤井和幸氏	20,000 円
豊橋市多米中町	大嶽きよ子氏	30,000 円
豊橋市野依町字山中19-14	医療法人さわらび会 理事長 山本孝之氏	500,000 円
	匿名氏	3,000 円
	匿名氏	1,000 円

たくさんのご寄付ありがとうございました。

計 630,000円

現在までにご寄附いただきました金額は

894,826,910円

●福祉用具紹介のコーナー

つながる手すり すりてあ

動作や設置場所に合わせて多彩な組み合わせができる設置型の手すりです。

工事不要なので、住宅改修で手すりを取り付けられない場所などで活躍できます。バリエーションも豊富で、様々な場所・用途でご利用いただけます。(福祉村地域包括支援センター 村井)



※1割負担(324円/月(税込))

レンタル料は事業所によって価格が異なりますのでお問い合わせ下さい。

問い合わせ先

福祉サービス株式会社 ☎(0532)66-1011

お花見 ～福祉村病院～



3月8日から屋外散歩を再開しました。

～障害者支援施設あかね荘～



3月29日に福祉村公園でお花見をしました。

～福祉村障害福祉サービス事業所しろうがね～



3月31日に向山緑地公園でお花見をしました。

＊お礼コーナー ありがとうございます＊

▼名糖産業株式会社様

アルファベットチョコレート寄贈(あかね荘)

▼JA豊橋 女性部会様※

バスタオル、フェイスタオル寄贈(さわらび荘)

▼円勝寺様※

春キャベツ寄贈(さわらび荘)

▼豊橋身体障がい者(児)福祉団体連合会「花菖蒲」高柳千博様※

折紙付き色紙寄贈(珠藻荘)

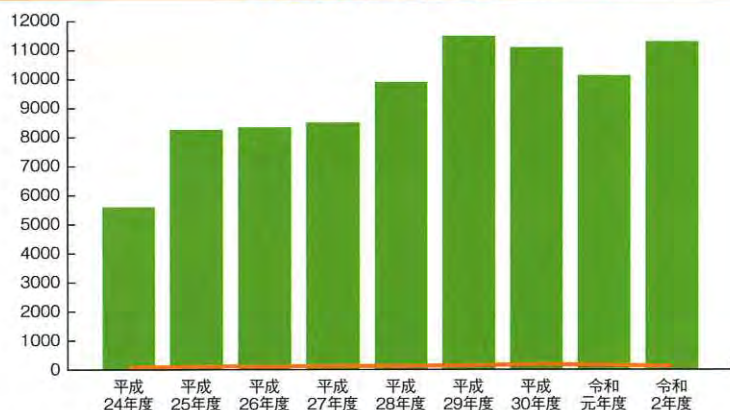
▼株式会社清須ライスセンター様※

精米10kg3袋寄贈(珠藻荘)

※豊橋善意銀行を通して

車いす貸し出しセンターの取り組み ～たまも荘障害者生活支援センター～

貸し出し件数と延べ日数



	日数	件数
平成24年度	5,625	89
平成25年度	8,292	137
平成26年度	8,372	138
平成27年度	8,536	148
平成28年度	9,923	141
平成29年度	11,512	165
平成30年度	11,123	203
令和元年度	10,156	181
令和2年度	11,324	152
計	98,226	1,605

さわらび会では、地域公益事業のひとつとして2007年(平成19年)5月に、たまも荘障害者生活支援センターを窓口とする「車いす貸し出しセンター」を設立させました。車いすが必要なのに介護認定の介護度が足りなかったり障がいをお持ちの方でも、手帳の等級が低かったりして福祉制度などの活用ができず困っている方を中心に無料で車いす貸し出しをしています。最近では、怪我をしてしまい一時的に借りたいという方や、車いす体験などの啓発行事で使いたいという要望も増えており、様々な用途で利用していただいております。

「だれでも、いつでも、無料で」をモットーに車いす貸し出しを行っておりますので、ご入用の際はお気軽に下記連絡先へお問い合わせください。(鳥居)



問い合わせ たまも荘障害者生活支援センター TEL・(0532)-47-1050

所有車いす/46台(うちリクライニング式車いす3台) ※車いすに敷く、褥瘡予防マットも貸し出し可能です

- 福祉村病院 ☎(0532)46-7511
- 福祉村老人保健施設 ジュゲム ☎(0532)46-7501
- 特別養護老人ホーム さわらび荘 ☎(0532)54-3501
法人本部 豊橋市浪ノ上町7-2
- グループホーム 白珠 ☎(0532)66-0082
- 地域密着型サービス事業所 常盤 ☎(0532)62-3370
- 特別養護老人ホーム 第二さわらび荘 ケアハウス カサ デ ローザ ☎(0532)37-1209
- 特別養護老人ホーム カサ ブランカ ☎(0532)69-1701
- 地域密着型サービス事業所 カサ デヴェルデ ☎(0532)23-5552
- 特別養護老人ホーム 天伯 ☎(0532)48-1113
- グループホーム フジ ☎(0532)54-5477
- 軽費老人ホーム 若菜荘 ☎(0532)48-1138
- 障害者支援施設 珠藻荘 ☎(0532)47-1050
- 障害者支援施設 あかね荘 ☎(0532)48-2825
- 障害福祉サービス事業所 明日香 ☎(0532)46-6579
- 福祉村障害福祉サービス事業所 しろがね ☎(0532)48-1032
- あかね荘 障害者生活支援センター ☎(0532)38-9090
- サービス付き高齢者向け住宅 シャトーローズ八町 ☎(0532)52-0005
- 介護付き有料老人ホーム フェリス福祉村 ☎(0532)47-2202
- 障害福祉サービス事業所 すみれ ☎(0532)38-5077
- 共同生活援助事業所 すみれホーム ☎(0532)29-8180



医療法人・社会福祉法人

さわらび会

理事長 **山本孝之**

編集後記

先月から新型コロナウイルスの高齢者への接種が始まりました。四月二十三日には社会福祉法人さわらび会のケアハウス「カサ デ ローザ」ご利用者様に対して豊橋市内で初めての接種が行われました。接種後の体調不良に備えて福祉村病院でも受け入れ体制を整えました。福祉と医療の連携の必要性を再認識いたしました。先日書店で有名な女性予言者の本の目次の地震を中心とした項目には既視感が。似たような本を持っていたいました。講談社ブルーバックスの藤岡換太郎著「フォッサマグナ」と鎌田浩毅著「富士山噴火と南海トラフ」です。共に地学の研究者で日本特有の地形、日本海溝と伊豆・小笠原海溝、南海トラフはいずれもプレート沈み込み境界であり、房総半島の東方沖には、それら三つの海溝が一点に会合する世界で唯の海溝―海溝―海溝型三重会合点によりもたらされる災害と恵みについて記されています。医学講話では災害時の排泄に関する情報を提供しています。(谷)