



つばめ だより

総合介護福祉施設
和朗園
ケアハウス 佐和

〒569-0015 高槻市井尻2丁目37番8号
TEL 072-660-3600 (代表) FAX 072-660-3601
<http://www.kyousei-fukushi.or.jp/warouen/>

発行元：社会福祉法人 恭生会 和朗園・佐和

発行月：平成26年4月

VOL. 48



見上げれば桜空

待ちわびた桜も満開となり、新年度がスタートしました。

昨年3月からケアハウス佐和の施設長と和朗園の次長をさせていただいてから、1年が経ち、月日の流れる早さに驚いています。

昨年度、所属長会議で話し合い作成した、「介護予防（地域づくり）から看取りまで、高齢者の質の高い生活維持のための総合的サービス提供」を目標とした中長期事業計画に基づき、事業所別に平成26年度の事業計画を作成しました。

ケアハウス佐和では、総合施設の強みを最大限に利用してケアハウスでの自立した生活を送っていただくことを目標に計画を作成しました。本年からの取り組みとして、入居者に聞き取りを行いながら支援計画を立て、その実現に向けてサポートを行っていくよう取り組んでまいります。

また、和朗園全体としましては入所部門会議を新たに組織し、看護、機能訓練、認知症ケアの視点から事業所間の連携を深めて和朗園全体のケアの質の向上に努めてまいります。

ご家族並びに地域の皆様や関係機関の方々にご協力、ご支援いただきながら、本年度も入居者・利用者が安心して生活していただけるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

ケアハウス佐和 施設長 長谷川健二

年間行事予定

2月			12月	9月	8月		7月	6月	4月
節分	門松作成	もちつき会	ゆず湯	敬老会	ビアガーデン	納涼祭	七夕	流しそうめん	観桜会

和朗園では四季折々の行事を計画しています。また安全に楽しんで頂けるように努めてまいります。ご家族や地域の皆様の参加をお待ちしております。

昨年の行事風景



認知症サポーター

※オレンジリング※

1月末に職員を対象として「認知症サポーター養成講座」を開催し、受講者にオレンジリングを手渡しました。

オレンジリングとは、認知症サポーターとなり、認知症を正しく理解してもらい、認知症の人や、その家族を温かく見守り応援する者の「目印」です。

和朗園では認知症サポーターを養成し、介護職として、その人の尊厳を損なうことなく適切な対応をすることで支援出来ればと考えています。

認知症サポーターとして施設内だけでなく、友人や家族に認知症に関する知識を伝える。認知症になった人や家族の気持ちを理解するよう努める。隣人あるいは商店



・交通機関等、街で働く人としてできる範囲で手助けする活動を行います。
オレンジリングを見かけた際には、気軽にご相談ください。

道鶴町公園

祝賀イベント

3月30日に道鶴町公園のリニューアルイベントが行われ、和朗園からは設営のお手伝いや、南中ソーラン節で出演をさせて頂きました。

悪天候の為、エンゼルハイム集会室での実施となりましたが、高槻市長の挨拶に始まり、お餅つきや野菜市、お子様向けのゲームコーナーなど大盛況でした。和朗園は今後も、地域交流の場に参加させて頂きたいと思っています。



ケアハウス佑和・ニュース

自治会

懇親会

3月3日、自治会懇親会を開催しました。新役員の選出や、新年度にむけての取り組みについて意見交換する機会となりました。

施設からは、来年度の取り組みである、個別支援計画の作成にふれ、ケアハウスでの取り組みを説明しました。また、特別養護老人ホームへの喫茶ボランティアの依頼を行いました。

入居者の皆様からは、食事や洗濯におけるマナーを中心に議題が挙がり、意見交換をすすめました。

次回は9月開催予定です。



手打ちうどん教室

やっぱり手打ちは旨い

そんな言葉が自然とあふれてくる教室となりました。左の写真では生地を伸ばし、切るという作業が写っています。小麦粉と水を混ぜ、こねて、そして足で踏むという工程があります。楽しく料理をしながらも、全身を使っている姿はまるで運動をしている様です。参加者の方からも「いい運動になる」と意見もありました。

まだ「手打ちうどん教室」はスタートしてから日が浅いですが、形は少々悪くても真剣に作った「本物のうどん」は皆様の表情を豊かにしてくれます。



お花見

花に酔う

4月3日、特製の花見弁当を用意して、茨木辯天へ「日帰りバスツアー」に出かけました。

桜の開花状況は9分咲き、満開といったところで天候にも恵まれ、桜を楽しむことが出来ました。

満開の桜を見ながらお酒をたしなむ事ができるのは一年のうちで今しかできません。貴重な時間を参加者の皆様で過ごすことが出来ました。



栄養だより 旬を食べるタケノコ

日増しに暖かくなってきました。春の訪れとともにタケノコの美味しい季節になりました。

タケノコは竹の地下茎から出てくる若芽部分で竹の子供ということ、『竹の子』と呼ばれます。また、成長が早く十日で竹になっってしまうことから『筍』と言われていました。

竹は地下茎をぎっしり張りめぐらせており、貯えた栄養を子供の竹の子に与えます。竹の子はまわりの竹から栄養をたっぷりもらい、ぐんぐん育ちます。

タケノコは食物繊維の豊富な食材です。便秘の予防・改善だけでなく、大腸がんの予防やコレステロールの吸収を抑え、体の外に出してくれる働きがあります。食物繊維以外にもカリウムを多く含んでおり、体の水分バランスを整え、ナトリウム（塩分）の排出を促す作用から、むくみの解消、高血圧の予防に効果的です。他にもたけのこは、あまり多くはないですがビタミンB1・B2・C・Eなどの栄養成分も含んでいます。

茹でた時に出てくる白い成分はチロシンです。タケノコにはチロシンというアミノ酸が大量に含まれており、脳を活性化し、老化防止に効果があると言われています。

◎タケノコの選び方

- ・形はずんぐりしていて、ずっしりと重いもの
- ・皮にツヤと湿り気があるもの
- ・頭が黄色く開いていないもの
- ・頭の部分が緑色になつたものは陽にあたり育ち過ぎてえぐみが強くなっています。
- ・根本のイボイボが少ない

タケノコは新鮮なものは生でも食べられます。収穫してから時間がたつとえぐみが強くなり、香りが抜け、固くなってしまうので、すぐにあく抜きをしておきます。場合によっては汁と一緒に密閉容器に入れて冷蔵庫で保存します。



広報委員会より挨拶

ホームページをご覧いただきありがとうございます。どうぞございます。

我々 和朗園広報委員会では、施設の方針や姿勢・取り組みを紹介することにより、利用者・家族の方々に、より理解し支持していただく事を目標としています。

また、広報活動を通して地域との交流や情報の提供等を積極的に行い、地域の方々へ信頼され愛される施設づくりの一步となれば幸いです。

より良い施設となるため、皆様のご意見・ご要望等ありましたら、気兼ねなくお伝えください。

広報委員会一同

◆お知らせ

記事中の写真は全てご本人、ご家族の承諾を得て掲載しております。

掲載写真等に質問等がございましたら、施設までご連絡いただきますようお願い致します。

◆お問い合わせ

TEL 072-660-3600

FAX 072-660-3601

mail:fukumarouen@kyous

ei-fukushi.or.jp