



つばめ だより

〒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27年10月

VOL. 53



敬老祝賀式典

長寿に敬意を表し、お祝いをさせて頂きました。



寿



九月十三日に敬老祝賀式典を開催いたしました。

喜寿・傘寿・米寿・卒寿・白寿を迎えられた方の代表者、最高年齢者へ家族様や職員より花束を贈呈させていただきました。

今年も長年ご活躍された皆様へ感謝の気持ちを込めて、みやの愛光保育園の園児による元気な歌やダンスに和太鼓演奏を披露いたしました。

ご来賓の皆様、ご家族の皆様たくさんご出席頂き、盛大で和やかな雰囲気の中で式典を執り行うことができました。心より感謝いたします。皆様がこれからもお元気で過ごすことができるようにはサポートさせていただきます。

和朗園 行事委員

教育委員会より

より良い介護に向けて

現在、教育委員では内部研修・外部研修・図書係・新人教育・認知症ケアチームとして活動しています。

特に今年は認知症介護指導者を中心とし各部署、課題を設定し、実践しているところです。また年度末には、それぞれの成果を発表することになっています。将来的には他の施設とも一緒に研究発表会が出来れば刺激になり、お互いに向上できると考えております。外部研修では、上司からの命令ではなく、自らが学びたいと思う研修を受講し、個人のスキルアップと他職員へのフィードバックを、狙いとしております。

内部・外部とも人材を育てるのではなく、自

らが育っていくような学習促進の仕組み作りに入れております。

もうひとつの自慢は「図書コーナー」です。すぐに役立つ本を毎月購入しています。仕事だけではなく私生活にも参考になると自負しています。

教育のメンバーは、まだまだ未熟で、日々勉強中ですが、みんなと一緒に勉強し、よりよい施設作りに貢献できればと考えています。



五領・上牧地域包括センターの活動

ますます元気体操！

五領・上牧地域包括センターでは、包括的支援事業の一環で、介護予防教室を地域の公民館や集会所などで、高齢者の方々の「最後まで、住み慣れた家で、自立した生活を送りたい。」という願いを支援するために、認知症予防を含む介護予防教室を開催しています。

介護予防教室のコンセプトは、

- ①最後の日までトイレに自分で行ける筋力をつける。
- ②教室などの人の集まりに出かけ、顔を合わせて会話を楽しむなど人と交流する。
- ③教室の最後に、大きく口を開けて声を出して笑って帰ります。

参加された皆様も、**ますます元気！**

参加ご希望の方、どこで、いつ行っているかは、五領・上牧地域包括センターにお問い合わせください。

(Tel 072-660-3100)



ケアハウス佑和だより

敬老会

九月十九日、和朗園デイサービスフロアにて敬老会が催されました。ご家族の皆様、ご来賓の方々をお迎えし、長寿の健康と功績を祝い喜ぶことができました。

ケアハウスの入居者様数名も長寿の節目を迎えられ、代表の方にご挨拶頂きました。また、列席されたご家族からのお祝いの言葉や手紙からは家族への愛や感謝があふれ、中でも戦後の混乱時のエピソードには領いたり涙ぐむ方のお姿も見られました。

後半は、愛光保育園の園児たちによる元気で明るい歌と和太鼓が式に花を添えてくれました。



敬老会を祝しての昼食は、松花堂弁当。お赤飯や天ぷら、そしてお祝いのお酒をほんの少し楽しんで頂きました。今年のケアハウスでは百寿・卒寿・米寿・喜寿・傘寿を迎えた方がおられ、長谷川施設長から、記念の表彰状を進呈。これからも、皆様がケアハウスで心豊かに楽しく過ごされるようお手伝いさせて頂きながら、ますますのご長寿ご健康をお祈りいたします。



読書の秋

談話スペースの「話題の本コーナー」、とても好評を頂いています。健康雑誌、旅行ガイド、エッセイ、料理本、芥川賞で話題の「火花」まで…。「本屋さんに行かなくても人気の本が読めるね。」「世間の流行がわかるわ。」「昔に旅行した場所が載ってるよ。」「と、話題の種にもなっている様子です。読書の秋、これからも充実した「話題の本コーナー」にご期待下さい。



栄養だより 朝は「飯を食べよう」

朝晩めっきり涼しくなり、青々とした稲穂も黄色く色づき頭を垂れる秋になります。

実りの秋、食欲の秋です。新米ができ、ご飯はさらに美味しくなる季節です。

お米は精米の度合いによって白米と玄米に分けられます。お米に含まれる主な栄養成分は炭水化物です。その他、タンパク質や食物繊維、鉄、カルシウム、ビタミンなど米自身が体に必要な栄養素がバランスよく含まれています。

ご飯におかずを組み合わせることで足りない栄養素を補うことができ、さらにバランスのとれた食事になります。

粒のまま食べるご飯は小麦粉以外に塩や砂糖などを加えて作るパンに比べてエネルギーが少なく、よく噛むことで腹持ちも良く朝食にはおすすめです。

また、GABA（ギャバ）と言われるアミノ酸の一種が含まれており、血圧を下げたり、動脈硬化を抑える作用があります。



美味しいお米の炊き方

① たっぷりの水で2〜3回ささっと洗いまししょう。ゴシゴシ洗わず、お米に付いている汚れを落とす程度です。

② 水加減は炊飯器の目盛り通りでよいです。新米の場合は水分が多い為、水は少な目にして炊きましよう。

③ 炊く前にお米に水をしっかりと吸わせましよう。

夏は30分、冬は2時間程度お米に水を浸けたままにしておきましよう。

④ 炊き上がったたら、すぐに蓋を開けずに10〜15分蒸らしましよう。その後しゃもじで全体をさっくりとかき混ぜましよう。

お米の保存方法

お米は高温多湿が苦手なので涼しくて湿気の少ない暗い所が良いとされています。

おすすめはペットボトルに入れて、冷蔵庫の野菜室での保管です。

ペットボトルはキャップでしっかりと密閉できて冷蔵庫に入れやすく、残りの量も見やすいです。

お米は精米した瞬間から急激に酸化が進み鮮度が落ちてしまします。できるだけこまめに購入・精米をし、保存期間を短くするようにしましよう。夏場は2〜3週間、冬は2〜3か月が目安です。



和朗園の怪

和朗園内の恭生クリニックの待合ベンチに、牛と雪だるまの夫婦が存在している。この夫婦は、季節の移り変わりや、イベントなどがある度に衣装が、人知れず変わるといふ噂があります。

実はクリニックの職員が変えていたのですが、利用者

の方々がクリニックを訪れる際に衣装が変わってないかと、確認する事を楽しみにしておられ、とても人気があります。和朗園へご来園の際は、この夫婦を探してみてはいかがでしょう。



◇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:fukuwarouen@kyous

ei-fukushi.or.jp