



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28年4月

VOL. 55

観桜会



4月に入り、桜前線は東北南部を北上中です。1日には仙台で開花し、3日は福島で満開となりました。これは、いずれも観測史上2番目の早さとなりました。今年も春恒例の『観桜会』を各部署ごとに開催いたしました。4月に入っても寒暖の差あり、時折暖房機恋しい日が続いています。

利用者の皆さまや入所者の皆さまも、春の風に吹かれると、表情ものびやかになり、春の訪れを感じました。

春 爛 漫

年間行事予定

昨年は多くの行事へご家族、地域の方々にご参加、お手伝い頂き、ありがとうございました。

今年も季節に合わせて、さまざまな行事をご利用者、ご家族、地域の方々、職員で盛り上げていきたいと思っております。また、年間の予定とは別にそれぞれの部署でも季節に合わせてイベントを立案しております。

中でも「納涼祭、敬老会、餅つき会」は和朗園で実施する行事ではございますが、地域の行事になっていける事を目標に考えております。今年度もどうぞよろしくお願い致します。

行事委員会



2月	12月	9月	8月	7月	4月
節分	柚子湯 門松作成 餅つき会	敬老会	流しそうめん	七夕 納涼祭	観桜会

水害避難訓練

二月二十四日に淀川の氾濫を想定した水害避難訓練を実施しました。火災とは違い建物の外へではなく上に避難するのが水害の特徴です。

そして何といつても人命が第一です。職員同士、声を掛け合いながら救助に当たりました。

和朗園ができてからは、淀川が氾濫したことはありませんが、今回の訓練を通じて、課題もみえてきました。

今後も訓練を重ねマニュアルなどの見直しを行いながら、職員へ周知し、より万全な体制・避難方法の整備を目指していきます。



ケアハウス佑和・ニュース

ひなまつり

3月3日は、「ひなまつり」を行ないました。

食堂に集まっていたいただき、甘酒と手作りのいろいろなを用意して、皆様に味わっていただきました。

ケアハウスでは、行事の催しがあると、お茶とお菓子を用意して、皆様に食堂で楽しんでいただきます。ういろうは利用者様と一緒に作って準備しました。美味しく出来上がり大好評でした。お昼のひととき、話が盛り上がっているテーブルも有って、皆様のコミュニケーションの場になりました。



自治会

懇親会

3月11日、自治会懇親会を開催いたしました。新役員の選出や、今後の行事予定、注意事項等について、皆様のご意見を伺う機会となりました。

施設利用料金の変更についての説明、転倒防止の観点から、スリッパを靴に替えていただきたい、体調相談の窓口を設けた事、訪問理美容サービスが始まった事等を説明いたしました。

入居者の皆様からのご意見を、もっとたくさんいただけるよう、懇親会の進行方法を変更することも、考えていきます。



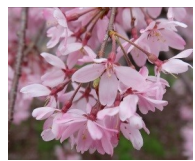
お花見

4月5日、茨木辯天で、「お花見会」を行ないました。

10名の入居者様が参加され、4名の職員がつきそわせていただきました。

今年も、栄養課にお願いして、毎年好評の「お花見弁当」を作ってもらい、お花見会場で、大変おいしくいただきました。栄養課のスタッフの皆さん、いつもありがとうございます。

天候に恵まれて、大変いい笑顔で、お花見弁当やビール等の飲み物も楽しめました。



小さくても栄養たっぷり莓

少しずつ暖かくなり、色とりどりの花が咲く季節です。この時期、真っ赤なイチゴが目にとまります。

今では十一月頃から店頭に出始め、初夏まで続く果物として定着していますが、本来は露地栽培で四・五月をピークとした春から初夏の果物です。

代表的な栄養素であるビタミンCは果物の中でも多く、中くらいの大きさのイチゴを七〜八粒食べれば、1日のビタミンC必要量を十分摂れます。加えて、ウイルスや細菌に対する抵抗力をつけ、風邪の予防、体内に溜まったナトリウムの排泄を促し、高血圧を予防するカリウムや虫歯予防効果があるキシリトール、認知症を予防するケルセチンなどを含んでいます。

また、イチゴに含まれるペクチンは加熱しジャムなどにして食べるとガン細胞を抑える効果がそのまま食べるより約4倍高くなると言われています。

ケルセチンは牛乳やヨーグルトなどの脂肪分と組み合わせることで吸収が上がりやすくなります。



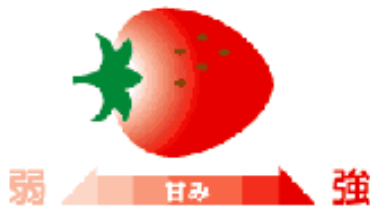
◎選び方

- ・赤い色が濃く、ヘタ近くまで色付いてムラがないこと。
- ・表面に艶があり、産毛のようなものが残っている。
- ・ヘタは濃い緑のもので、反っているもの。

そのまま食べる時はヘタを付けたまま手早く洗いましょう。

先にヘタを取った後、水に長くつけるとビタミンCが流れ失われます。イチゴはヘタ側から先のとがった方に向けて徐々に甘味が強くなります。

〈いちごの糖度分布〉



そのためには、ヘタに近いほど酸味が強く感じます。食べる時は、ヘタ側から食べると最後まで甘味を感じられます。

一緒に話してみませんか？
少し息抜きしませんか？

認知症になったからと家に引きこもったり、家族の認知症のことで一人悩んだりするのはなく、気軽にふらっと立ち寄って、認知症のことを話し合ってみたい、そんな思いをかなえる場所、それが認知症カフェです。誰もが気軽に集うことが出来るカフェ『和み喫茶』にお越しください。

日時 4月13日（水）
午後1時30分～午後3時
場所 和朗園 佑和
4階 ケアハウス
談話室
参加費 100円



◇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

