



# 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30年10月

VOL. 65



# 敬老会

皆様のご長寿を心からお祝いすると共に、喜寿・傘寿・米寿・卒寿・白寿を迎えられた方々、最高年齢者へご家族や職員より花束を贈呈させていただきました。ご家族からのお祝いメッセージに参加されているご利用者や職員も感極まる場面がありました。

今年も長年ご活躍された皆様へ感謝の気持ちを込めて、愛光認定こども園の子どもたちが、元気な歌やダンス、和太鼓演奏を披露してくださいました。ご来賓の皆様、ご家族の皆様、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。心より感謝致します。皆様がこれからもお元気で過ごすことができるようにサポートさせていただきます。



## 放課後ひろば 和っはっは

新しい学年になり半年が経ちました。友達も増え、子ども達も心身共に成長する姿が見られます。今回は学童での取り組みを一部紹介させていただきます。夏休みに警察の方に来ていただき、交通安全教室を行いました。少し緊張気味の様子でお話を聞いていました。他には管理栄養士による食育の時間や土曜日には書道や茶道、英語にも取り組んでいます。ひとつひとつが子ども達にとって良い経験になっています。今後もこういった活動を続けていきたいと思っています。また和朗園の利用者さんとの関わりについても機会があれば取り組んで行きたいと思っています。学童に関するお問合せは【660-3600】平田までお願い致します。お気軽にお電話下さい。



放課後ひろば



10月から!

音楽の新しい取り組みが始まります!

## 和朗園ミュージックセラピー

音楽によるケアを必要とする方に、より個別性の高いプログラムを提供します。

対象：和朗園デイサービス・グループホーム  
ケアハウス佑和のご利用者

毎週水曜日 和朗園内個別室  
1回30分 700円



## ほん和かミュージックルーム

音楽を取り入れた運動&幅広いジャンルの曲での「健康維持と生きがい創り」を目指す、**コーラス&ティータイム**グループ活動です!

対象：地域の皆様 定員：10名  
グループでのコーラスを楽しみたい方・年齢不問・ご自分で来園可能な方

第2、4金曜日 10時〜11時  
和朗園5F ミュージックルーム  
1回 500円



担当：(医)東和会 音楽療法士(中村・関)  
お問合せ：和朗園 榎辺

## 伝えたい！ ケアハウス！

ケアハウス相談員の竹内と申します。  
ケアハウスの取り組みや制度をお伝えするこのコーナー。今回は、ケアハウスの費用についてお伝えいたします。

私共への問い合わせでよく、「頭金は必要ですか？」という質問をうけます。同じケアハウスでも、施設により料金体系は様々ですが、私どものケアハウスでは、入居の頭金は必要ありません。ご安心ください。

月々のご利用料金は、大きく「お部屋代」「食事代」「水光熱費等」「基本事務費」の4つに分けられます。

「基本事務費」は、昨年1月から12月までの年金等の収入額に応じて、18段階の階層に分けられています。その階層に応じて高槻市から補助金が付与され、ご利用料金の負担が軽減されます。収入額は、社会保険料や介護保険での利用料、医療費、租税などの必要経費を控除して算定します。

年金収入が年間150万円以下の方ですと、補助金が満額付与され、お食事付きで月々96090円でご入居いただけます。

あとは個人使用分の電気代・電話代等がプラスされ月々の請求となります。

ケアハウス佑和に見学いただいた際には、資料と共に費用面についてしっかりと説明させていただきますので、ぜひ見学をお待ちしております。

ケアハウス佑和への見学・お問合せは(660-2700)竹内までお願い致します。お気軽にお電話ください！



## 地震想定での避難訓練

高槻市には「有馬ー高槻断層帯」があり、6月18日には震度6強の地震が発生しました。将来にわたり南海トラフ地震などの大規模地震の発生が予想されます。地震・大雨と自然災害発生時の大規模停電に備えて、階段の避難方法の講習を9月26日に和朗園内で実施いたしました。内容は①車イスによる階段昇降訓練、②除圧マットによるスライダーでの階段昇降訓練、③2人介助による階段昇降訓練でした。参加者を3グループに分けて、実際に利用者様役、職員役に分かれて実施しました。今後とも同様の避難訓練を行い、もしもの自然災害に備えていきます。



# 栄養だより

## 世界でも柿は「KAKI」

暑かった夏が嘘のように日に日に涼しくなり、秋も深まってまいりました。

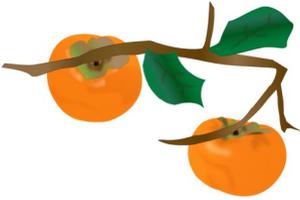
今年には震災や猛暑、台風の影響が食卓にも出ていますが、日本の国果である柿は豊作かどうか。

柿と聞いて甘柿と渋柿どちらを思い浮かべますか。

鎌倉時代まで柿といえば渋柿を指しており、甘柿は渋柿が突然変異した種類として登場しました。

十月二十六日は「柿の日」ってご存知でしょうか。

十月二十六日が「柿の日」となったのは「柿食えば鐘が鳴るなり法隆寺」の正岡子規の俳句がきっかけです。そしてこの俳句が書かれたのが、十月二十六日でした。また、この時期はさまざまな種類の柿が真っ赤に熟す季節でもあります。



柿にはビタミンAとビタミンCが豊富に含まれており、ビタミンCは柿1個で1日に必要な量を摂ることができます。他にもペクチンやタンニン、カリウムも多く含まれています。

柿に含まれるペクチンはほとんどが水溶性であり、整腸作用やコレステロールを下げる働きがあります。柿の渋みの素となるタンニンは渋柿と甘柿のどちらも同じ量含まれています。甘柿の場合、水に溶けない状態になつており、実の中に「ゴマ」と言われる黒い斑点がタンニンです。タンニンは血液の中にある毒素を減らして血液の流れをよくする働きがあります。



しかし、ペクチンやタンニンにも効果がある為、食べ過ぎると便秘や胃腸に負担がかかるため、1日1個、2個くらいまでが適量です。



柿は実だけでなく、葉も利用されます。ビタミンCは緑茶の20倍含まれており、柿の葉寿司や柿の葉茶が有名です。

楽しい人生を送っていただく事を念頭に、四季折々の行事を実施し、施設内だけではなく地域や関係機関と共に交流を図れるよう活動します。また、安全に楽しんで頂けるよう配慮し、行事を行ってまいります。

2月	12月	10月
節分	餅つき会 門松作成	カルタ大会

