



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：令和元年08月

VOL. 68



納涼祭にご参加いただいた皆様、ありがとうございました。たくさんの方の地域の皆様を支えられ当日は開催できました。靖月会の皆様の音頭に合わせて、たくさん笑顔があり、大盛り上がりとなりました。今後とも皆様のご協力をお願い致します。

放課後ひろば 和っはっは

いよいよ暑い夏がやってきました。子ども達も夏休みに入り、元気いっぱいです。学童でも地域交流の機会を増やしていこうということから地域の方と以前植えた、じゃが芋堀りをしました。採れたじゃがいもはおやつとして頂きました。

先日、和朗園のイベントで納涼祭がありました。そこで子ども達はソーラン節を披露しました。練習時間は多くなかったですが、子ども達は一生懸命取り組んでいました。本番でも緊張した顔つきでしたが、元気に声を出し、たくさん汗をかき、達成感のあるソーラン節ができました。

今年の夏休みから和朗園にプールができました。水遊びとプールを楽しんでいます。子ども達からも好評で暑い夏を乗り切りたいと思います。

学童に関するお問合せは【660-3600】平田までお願い致します。お気軽に電話下さい。



放課後ひろば



特別養護老人ホーム 家族会

今年一月より特養の家族会役員会（ほがらか）を発足しました。五月十八日には役員会と家族会を同時に開催致しました。家族会では事業計画や役員会の活動内容の報告を行いました。その後グループ毎に、意見交換を行いました。例年はその際に、施設で手作りしたおやつを召し上がっていただいておりますが、今回は「昔なつかしい駄菓子」を用意しました。自分が好きだったお菓子を食べながら、昔話で盛り上がり和やかな雰囲気でした。流ってきたように思います。



様々なご意見、ご要望も伺うことができ、今後、より良い施設作りに取り組んでいきたいと思えます。また役員会からの提案で、面会時に家族様の声が聞けるようにと事務所カウンターにアンケート用紙を設置しましたので、お気軽に記入いただきたいと思います。



伝えたい！ケアハウス！

ケアハウスの相談員の竹内と申します。

地域の皆様の生活を支える制度のひとつとして活用して頂きたいと思
い、ケアハウスについて説明させて頂きます。

ケアハウスの取り組みは『食事付ワンルームマンション』と言
い換えることができます。

毎日のお食事とお風呂を提供いたしております。外出は自由に行
えます。和朗園に併設されていますので、医療・介護の専門職がお
り、生活や健康の不安や質問などがあればすぐに相談することもで
きます。

ケアハウス佐和は自立型のケアハウスです。ご入居の条件は、
①60歳以上の方。

②一人暮らしは不安であるがご自身で食事・入浴・掃除が出来る
方。

③月々のご利用料金をご負担いただける方。

ご利用料金につきましては、収入に応じて市から補助金が出ます
ので、食事付きで月々96,090円〜181,390円でご入居
いただけます。

ケアハウス佐和への見学・お問合せは(660・2700) 竹内ま
でお願致します。気軽に電話ください！



防災避難訓練

和朗園全体での防災避難訓練
を実施しました。

今年度からは学童に通う子ど
もたちも含めて参加し、水消火
器や消火器、散水栓を使った訓
練も経験できました。

避難訓練の際には同じ居室を
何度も職員が確認してしまつた
り、避難誘導を行う職員の声が
小さく連携不足が見られたりと
今後の訓練に対する課題も上げ
られました。今後も回数を重ね
ることに内容の充実した訓練が
できるよう取り組んで参りま
す。



栄養だより

冬瓜を食べよう！

冬瓜は7・8月頃が旬です。夏が旬なのに「冬」と名前が付くのはなぜでしょうか？

それは「野菜の中でも保存性が高く、夏に収穫した果実が冬まで貯蔵できる」という意味からきているとか。



冬瓜はカリウムを多く含んでいるのが特徴で、体内の余分なナトリウム（塩分）を排出して血圧を下げてくれる役割があります。

また、利尿作用や体温を下げる働きもあるので、暑さでほてった体をクールダウンしてくれます。

その他にも日焼けによる肌のダメージケアや夏風邪にも効果的なビタミンCも豊富に含まれています。



冬瓜は切らずに冷暗所に置けば、2・3か月は保存がききます。ただし、カットしたものは中心の綿と種を取り除いてラップに包んで冷蔵庫に保存し、早めに使い切りましょう。

和朗園花壇

この花はなんでしょ？



和朗園の自慢のひとつはボランティアさんです。そのボランティアさんの尽力のおかげで花壇がよみがえりました。以前は雑草が生い茂っていましたが、今では道行く人たちの目を楽しませてくれるほどです。ケアハウスやグループホームの入居者さんも交代で水やりをしてくれています。マリーゴールド、クレオメ、コキア、ゆり、カンナ等々。秋に花を咲かすコスモスも元気に育っています。何が植えられているか、ぜひ探索してみてください。



地域向け 講習会予定

地域の方々に向けて定期的に研修会を行っています。今年度は左記の通り開催する予定となっております。前回は昨年十一月に近藤先生の生活習慣病の話でしたが、大変勉強になったと好評でした。

今年度の第一回目は、第一東和会病院・リハビリテーション科の作業療法士である小寺さんが講師を勤めます。転ばぬ先の杖ならぬ、転ばぬ先の方法をこっそりお教えしますので是非、ご参加をお待ちしています。

第一回目

八月三十日（金） 午後二時～午後三時

「転倒防止について」

五階会議室にて

昔は杖
今は杖
音は
離さない
君で
(転倒予防川柳より)

第二回目 十月二十八日（月）

