特別養護老人ホーム みどり園・ケアハウスあじさい

みどり園だより

5月号
No.51

平成30年5月1日発行　発行責任者：森本竜太　編集：みどり園広報委員会　http://www.midorien.org/

【目　次】

ホームへようこそ…2・3
デイだより……4・5
ケアハウスあじさい…6
ヘルパーの笑顔 ……7
お花見弁当を用意しました…7
医務室の小窓から ……8

みどり園

〒675-0104　加古川市平岡町土山423-9

特別養護老人ホーム	TEL:078-941-6700
ショートステイ	FAX:078-941-1763
デイサービス	TEL:078-941-0155
ヘルパーステーション	TEL:078-941-0306
居宅介護支援事業所	TEL:078-941-1764
	FAX:078-941-3787

あじさい

〒675-0104　加古川市平岡町土山423-6

ケアハウス	TEL:078-941-1001
	FAX:078-941-2677

陽だまりの家

〒675-0104
加古川市平岡町土山423-17
TEL:078-941-0030
FAX:078-941-0031

尾上の郷

〒675-0023
加古川市尾上町池田830-1
TEL:079-422-3344
FAX:079-422-3345

太子の郷

〒671-1511
揖保郡太子町太田231-1
TEL:079-277-5000
FAX:079-276-8688

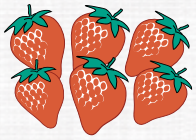
ホームへようこそ

春が来た！

たそがれています。
男前ですね～

天気も良く、桜も満開！
自然といい表情♪
空気が気持ちいい～

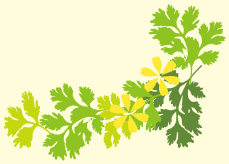
利用者様と育てているイチゴが順調に成長しています♪
赤く成熟するのももう少し！



お鍋

寒い季節、暖かいお鍋料理をご用意致しました♪
寄せ鍋と味噌鍋の2種類、〆も雑炊とうどん、それぞれ楽しんで頂きました♪

リラクゼーションルームを開設しました♪
癒しの音楽とアロマの香りに包まれて、セラピストがその方に応じたマッサージを致します☆



デイだより

デイサービスでは自立支援に力を入れており、利用者様ご自身で出来る事を増やして頂けたらと考えています。
皆さん進んでいろんなお手伝いをして下さっています。

昼食バイキング

昼食はバイキングです。
皆さんご自分で取りに来て下さっています。
盛り付けや、お箸などの仕分けもお手伝いして下さっています。

男性の利用者様も増えてきています。
将棋で頭の運動!!

料理会

三色団子を作りました。
おいしく出来たかな。

買い物ツアー

お菓子やパン・日用品も販売しています。買い物に行くのが難しい方もちょっとした買い物を楽しんで頂けます。

機能訓練

中山和昭セラピスト

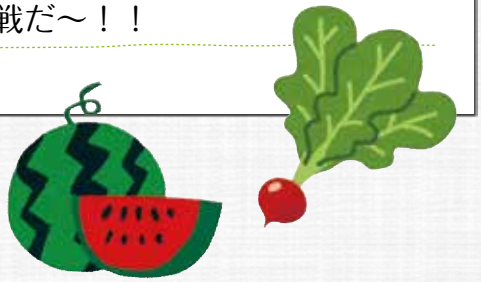
利用者様の健康に役立つようなアドバイスができるよう頑張って参りますのでよろしくお願いします。

生活リハビリ

日常生活での動作訓練を生活リハビリとしてセラピストによる個別訓練で取り組んでいます。毎日の生活動作が少しでも楽になり、日常の行動範囲が今より広がればいいなと私たちも利用者さんの思いを受け止め一緒にがんばっています。

園　芸

利用者さんと育てたかぶらが収穫できました。次はイチゴとラディッシュが出来るのを楽しみに頑張って水やりに励んでいます。さあ！夏はスイカに挑戦だ～！！



ケアハウスあじさい

園芸

じゃがいも畑を皆で作りました

みかんのホ

じゃが芋と苺、みかんを作っています♪

ヤクルト工場見学

フラワーアレンジメント教室!!
『楽しい』と大好評でした(＾＾)

お花見

お花見散歩の途中いなみ野の喫茶で珈琲休憩もしました。満開の桜に皆さん笑顔で大はしゃぎ♪

ヘルパーの笑顔

緑が美しい季節になりましたね。
いつもみどり園ヘルパーをご利用頂きありがとうございます。
これからもよろしくお願いします。

今回のレシピ

大葉と豆腐入り鶏つくね

爽やかな大葉の香りで食欲アップ！
柔らかいつくねです。

【大葉の効能】
アレルギー症状の抑制、生活習慣病予防、防腐、殺菌作用など

材料

鶏ひき肉 ……300ｇ
豆腐 ……150ｇ
大葉千切り ……6枚
しょうが ……１かけ
塩、コショー ……少々
片栗粉 ……大1.5
サラダ油 ……大１
ごま油 ……大1.5
※たれ(しょうゆ･酒･みりん･砂糖･各大３)

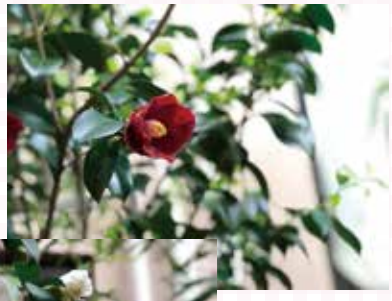
作り方

①豆腐をレンジで２分加熱して水切りする。
②ボールに豆腐・ひき肉・大葉・しょうが・塩・コショー・片栗粉を入れてよく混ぜる。
③食べやすい大きさに丸め、サラダ油・ごま油を入れたフライパンで両面焼く。
④たれの材料を入れ､照りが出るまで煮詰める。

4月5日 お花見弁当を用意しました。

外は桜満開ですが、施設の中庭は赤・白の椿がシーズンです。
日々の食事で少しでも季節を感じていただきたいと思っています。

- 豆御飯
- 鰆の竜田揚げ
- 厚焼き卵
- 炊き合わせ
- 筍の木の芽和え
- すまし汁
- ミルクプリン



医務室の小窓から

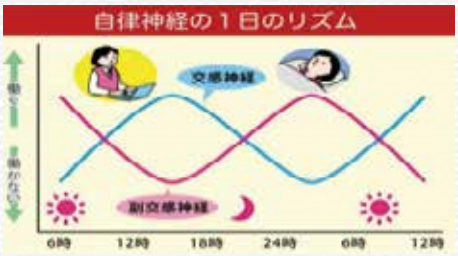
♣季節の変わり目には要注意！♣

季節の変わり目、過ごしやすい季節になってきたはずなのに…
日によって日中と朝晩の寒暖差が激しいこともよくあり、自律神経を乱す原因にもつながっています。

自律神経とは

交感神経：ストレスを感じて緊張したり、運動時ドキドキしたり、心身を活発や興奮状態にする神経。ストレスを感じやすい人は交換神経が過敏に反応し、心身の調子を乱してしまう。

副交感神経：リラックスしているとき優位に働く、心身を落ち着かせるる神経。
しっかり活動していないと、心身の疲れがとれにくくなってしまう。



これらがシーソーのように切り替わることで機能を果たし、発汗など、体温調整をする機能を持っています。季節の変わり目は寒暖差が激しいため負担が大きく、自律神経が乱れてしまうのです。

自律神経のバランスが崩れると…

交感神経の活動により肩や頭部の筋肉が緊張すると**緊張型頭痛**、また交感神経が活発になりすぎると、リラックスできた時、副交感神経が活動的になりすぎる傾向があり、筋肉ではなく脳の血管が膨張、神経を圧迫することで**片頭痛**が起きやすくなります。ストレスや緊張により交感神経が活発になりすぎると、胃腸の動きが弱まり、**腹痛や胃腸の不調**につながりやすくなります。しっかり眠って疲労を取るには、副交感神経が活発になる必要がありますが、自律神経の乱れにより副交感神経の働きが鈍くなると深く眠ることができず、いくら寝ても疲れが取れないといった**不眠**や**疲労感**といった症状につながり、身体だけでなく心にも影響をもたらし、**気分が落ち込む**という悪循環を招いてしまいます。

心身のためにとても大切な**自律神経**。季節の変わり目には、特に注意したいですね★

ストレスと上手につき合い、適度な運動やリラックスタイムを作り、出来る限りバランスの良い食事と規則正しい生活を心がけ、自分に合った対策を♪

みどり園居宅介護支援事業所

スキルアップしてよりよい支援を提供出来る様に毎月勉強会を開催しています。

困った事があればいつでもケアマネージャーがご相談を賜ります。

０７８－９４１－１７６４

ボランティア募集 !!

みどり園では、ご利用者様の食事をお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。詳細については、下記の通りになります。

時間：11：50～13：00
又は 17：00～18：30
内容：食事の配膳、下膳。食事中の見守り等

太子福祉会の求人サイトが開設しました。

太子福祉会ではたらく 介護の仕事

太子福祉会で働く色々な職業の紹介や、これから福祉の仕事を目指そうと思う方への情報発信として更新していきます。
施設の見学会も行っておりますのでご覧下さい。

URL：http://www.taishi-saiyo.jp/

太子福祉会 フェイスブックが開設しました。

facebook はじめました！

施設の様子や行事などを更新しています。
ご覧いただきましたら“いいね👍”をよろしくお願いします。ぜひ、検索して下さい。