

# みどり園だより



令和元年5月1日発行 発行責任者：北野 晃 編集：みどり園広報委員会 <https://www.taishifukushikai.org/midorien/>



## 【目次】

ホームへようこそ…2・3  
デイサービス……4・5  
ケアハウスあじさい…6  
ヘルパーの笑顔……7  
4月誕生日会メニュー…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 ようこそ



焼きたての配達パンをコーヒーと一緒に召し上がって頂きました♪  
8種類のパンがあり、皆さん悩みながら選んでおられました♪



ご利用者様のご家族が「ヴィオリラ」という楽器の演奏をして下さいました。初めて拝見した楽器ですが、お一人での演奏なのに多重奏の様に感じられ、とても優しい音色でした。皆さん季節の歌を口ずさんでおられました♪





「立派な  
お雛様！」と皆さんに喜んで  
頂きました。昔は嫁入り道具の  
一つと言われていましたが、今では7  
段のお雛様は珍しく、可愛らしい  
サイズの物が人気のようで  
すね。





# デイサービス

昼食の焼きそばを、利用者様にも手伝って頂き、皆で食べました。デイルーム内がソースのにおいで食欲がそそられました。



最近、男性の利用者様が増えた事もあり、将棋の対戦に熱がこもっているようで、日によっては5名くらいで対戦しあっています。

利用者様に人気なのが、やはりカラオケのようで、皆さん食事が終わると共に、カラオケルームへ向かわれます。歌わない方も、聞くだけでも楽しまれているようです。



デイサービスで、ノンアルコールではありますが、ビールの販売を開始したところ、かなりの好評のようで、「風呂あがりに」と言う方や、「食事のお供に」と言う方、様々いらっしゃいます。これから温くなるにつれて、益々人気になりそうです。







いなみ野病院から  
出向で着ました石井裕也です。  
まだ、顔と名前が覚えきれて  
いませんが早く覚えて  
頑張っていきたいと思います。  
気軽に声を掛けてください。



暖くなり屋外歩行再開です。  
桜を見ながら歩行訓練中。



作業療法も  
行なっています。



立ち上がり訓練の  
様子です。

施設内での  
リハビリの様子です。



施設での生活に  
つながるような訓練を  
心掛けています。





# ケアハウス あじさい

初詣(天満神社)  
喫茶ツアー  
(文明堂へ)



うどんレク



本場 香川のさぬきうどんキットを取り寄せました!!  
踏む・伸ばす・切る を分担して美味しいうどんが出来上がりました(≧ω≦)



節分



鬼は～そとあ～  
福は～うちい～  
鬼は～そとあ～  
福は～うちい～



いきいき  
百歳体操





## ヘルパーの 笑顔



いつもみどり園ヘルパーをご利用いただきありがとうございます。  
これからもどうぞ宜しくお願い致します。



### 今回のレシピ

## 糀甘酒で飲む いちごヨーグルト

「飲む点滴」「飲む美容液」と称される甘酒で爽やかなドリンクは  
いかがですか。

#### 材 料

糀甘酒 ..... 125ml  
プレーンヨーグルト ..... 大3  
いちご ..... 2個(約30g)



#### 作 り 方

- ①いちごはフォークでペースト状になるまでつぶす。
  - ②グラスに①と甘酒、ヨーグルトを入れてなめらかになるまで混ぜ合わせる。
- ※小さめの泡だて器で混ぜるかミキサーを使ってもOKです。  
※みかんやキウイなどお好みの果物でどうぞ。

#### 【糀甘酒の効能】

- ・消化吸収を助け効率よく体内にエネルギーを吸収できます。他にもアミノ酸、ビタミンB群、ミネラルなど点滴と同じ成分が含まれています。
- ・腸内環境を整え、便秘の予防・解消ができます。
- ・血行と代謝を促進。美肌効果も抜群です。



## 4月誕生日会メニュー

月1回誕生日会をしています。

午前中に、音楽リハビリの時間に、誕生会を開催し、昼食は誕生日ケーキを提供します。

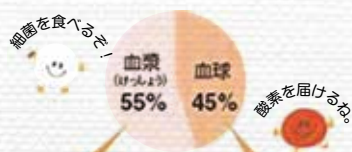


- ゆかり御飯
- 野菜あんかけうどん
- さつま芋の天婦羅
- 誕生日ケーキ

# 医務室の 小窓から

## ★血液のお話★

私たち人間の体内には血管が張り巡らされ、血液が流れています。骨と筋肉を除けば、カラダの80%以上が血管で、血液の重さは体重の約1/13。血液の役割を少しでも認識して、健康的な食事や生活習慣の改善につなげましょう。



約90%が水で、他に電解質、たんぱく質、有機物が含まれる。

全身に栄養素、水、ホルモンなどを届け、老廃物や余分な水を回収。体温調整作用、止血作用がある。

**赤血球**  
酸素と二酸化炭素の運搬をおこなう。

**白血球**  
体内に入った細菌や異物から体を守る。

**血小板**  
血液の凝固や止血の作用をする。(血漿に含まれる成分といっしょに動く)

**血液**は、一見赤いように見えますが、血液を採り抗凝固薬(血液を固まらないようにする薬)を加えて長時間放置すると、赤血球や白血球などの血球成分が沈み、血漿と呼ばれる液体成分に分かれます。流れている血液はうす黄色い血漿の中に、無数の赤い細胞、赤血球が浮かんでいる状態で、赤血球の中に含まれるヘモグロビンという赤い色素の色で赤く見えるのです。

ところで、**血栓**を作りやすい血ということで「血液ドロドロ」ということばが使われますが、血液にはいろいろな物質が含まれているので「サラサラ」というより粘り気があるものです。血栓の原因は、むしろ血管側にあり、10歳頃から加齢とともに進行し、血液が健康であれば進行を遅くすることは可能です。毎日の食生活は血液に反映されるので、バランスのとれた食事をし、水分が不足してくると血液の粘り気が増すので、こまめに水分補給をしましょう。



人体を巡る**血管**は、毛細血管まで含めると、その長さは10万km、心臓から出た血液が体内を巡り、再び帰ってくる時間は約30秒、大動脈では毎秒1mのスピードが出ているといわれています。血管が詰まったり、不具合が生じて本来の血液スピードが保てなくなると、全身に影響が出ることとなります。

また、身体のあちこちが状況に応じて「**血**」を求めています。例えば「あくび」。これは深呼吸と同様たくさんの酸素を吸い込む行為です。一説には、あくびは「眠り」をいざなうものではなく、たくさん脳に運び、活性化させて「起きる」ための行為だといわれています。脳以外にも、血の巡りが滞ることによって生じる弊害が多々あり、ストレスが溜まりイライラしやすくなったり、肩こりや神経痛、肌が荒れるなどの症状が出始め、悪化すると生活習慣病も引き起こしかねません。

では、**血の巡り**をよくする日常で簡単にできるものといえば、まずは深呼吸です。意識しないかぎり深呼吸はなかなかしないもの、特に緊張状態や不安な気持ちのときは呼吸が浅くなります。酸素を十分に体内に取り入れることがリラックスにもつながり、血の巡りを良くして免疫力の向上にもつながるといわけです。また、ストレッチ運動などで身体を動かすことも効果があり、息を止めず、呼吸しながらゆっくり筋肉を伸縮させることがポイントです。

血管や血液の健康は、そのまま心身の健康に直結するので、普段からケアして、良い「血の巡り」を保つよう心がけましょう。

(参考文献：医療生協さいたま、元気通信、他)

## 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

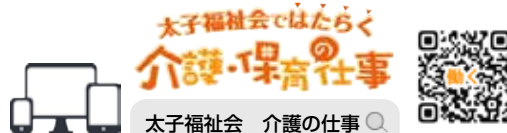
内容：食事の配膳、下膳。食事中の見守り等

## 太子福祉会ではたらく 介護の仕事

みどり園 尾上の郷 陽だまりの家

太子の郷 ケアハウスあじさい

介護の仕事って？と思ったら↓コチラ↓



みどり園の施設の様子や職場環境は↓コチラ↓



facebook

みどり園ではたらく



Instagram

太子福祉会 みどり園



人のこころに寄り添える仕事!!