

# みどり園だより

令和2年1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  
味めぐり……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



## 太子福祉会ふれあい祭り

# ホームへ ようこそ

11月17日、晴天のなか陽だまりの家との合同の  
ふれあい祭りが開催されました！  
来て下さったご家族の皆様ありがとうございました！  
楽しんで頂けたでしょうか☆



出来立ての焼き芋を分け合います♡



青空の下で食べる  
たこ焼きは格別です！





少し肌寒い中、熱々のおでんや焼き芋が  
美味しかったですね！

秋



ひ孫様、お孫様にもたくさんご参加いただき  
入居者の笑顔をたくさん見る事ができました



オレンジジュース、お買い上げ  
ありがとうございます！



大人気の焼き芋！  
「ひいばあちゃん・・・私の分は??」





# デイサービス



10月喫茶神戸館に行きました

皆様メニューを見てそれぞれに食べたい物や飲みたい物を注文し、美味しそうに召し上がられていました(^^)



11月姫路城へ行きました

公園でお弁当を食べたり、散策や帰りにはお土産も買って帰りました(^^)





11月紅葉狩りに行きました

ちょっと寒かったけどホクホクの焼き芋で温まりながら  
紅葉を楽しみました(^^♪



12月歌手のコンサートがありました  
素敵な歌声に皆様聞き惚れていました♪





# ケアハウスあじさい

皆さん、  
毎週頑張って体操を  
継続しています。

## 外出行事(姫路城)

外で食べるお弁当は  
とっても美味し  
かったです♪  
良い天気にも恵ま  
れました。



## いきいき百歳体操



## ケアハウス夏祭り

祭



## フラワーアレンジメント



綺麗な花に囲まれて  
アレンジを楽しん  
でいます♪



## ハロウィンパーティー



職員による  
マジック  
ショー!!

HAPPY  
HALLOWEEN



## ヘルパーの 笑顔



あけましておめでとうございます。

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。  
本年もどうぞよろしくお願い致します。



### 今回のレシピ

## 栗きんとんでモンブラン

おせちで残った栗きんとんがモンブランに变身！

【8 個分】

材  
料

栗きんとん餡 ..... 150 g  
栗の甘露煮 ..... 4個  
市販の切れてるカステラ ..... 4枚  
ホイップクリーム ..... 適量  
黒豆 ..... 8個



作  
り  
方

- ①カステラを半分に切る。  
栗も半分に切ってカステラの上に乗せ、ホイップ  
クリームを上から適量絞る。
- ②きんとんを絞り出し袋に入れて①の上から搾り出し、  
黒豆を飾る。



【おせち料理に栗きんとんが入っている意味】

栗きんとんの「きんとん(金団)」には金色の団子  
や座布団」という意味があります。そこから  
転じて、栗きんとんは金銀財宝を連想させる  
縁起物とされています。正月に栗きんとんを  
食べると勝負運や金運などが上がり、商売繁盛  
が叶うと考えられています。



## 味めぐり



月一回恒例の味めぐりです、  
全国のご当地メニューを  
提供しています



2019.11.23は兵庫県でした

- かつめし
- きゅうりの酢の物
- さつま芋のオレンジ煮
- ばち汁
- フルーツ

日頃、とんかつはほとんどでないメニュー  
なので、ソースとからんだ味が好評でした



## 医務室の 小窓から

### ★便秘のお話★

明けましておめでとうございます。

今回は便秘の種類等についてお話ししました。

便秘になると内臓トラブルにより血行が悪くなり新陳代謝が滞り、肌のツヤ・ハリがなくなります。

イライラ・不眠・頭痛・肩こり・めまいを引き起こすこともあります。

では、便秘になった時どの様に対処すればよいのでしょうか？



#### 1. 運動・マッサージ

腹筋運動は腹部血行を促進し、胃腸の働きをよくし、排便を促します。

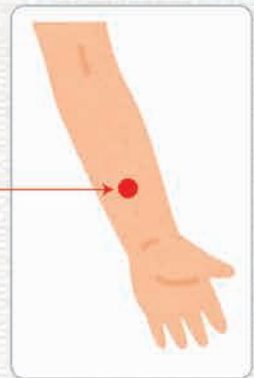
仰向けになって両手を頭の後ろで組み、ゆっくり息を吐き、つま先をみる。5秒KEEPし10回続ける。

#### 2. 1) 腹部マッサージ

仰向けで両手のひとさし指から薬指の4本を使い、おへその周りを時計回りに「の」の字を書くように30回ゆっくりマッサージする。寝る前のリラックスタイムやお風呂上りの体が温まっている時がより効果的。

#### 2) 両手首マッサージ

手首内側の手首から指4本分下を、親指で2～3分ずつゆっくり揉む。



#### 3. 食べ物

食物繊維とヨーグルト

納豆などの発酵食品なども腸内環境を整えます。

#### 4. 薬

どうしても便が出ない時には、頼みの綱。しかし便秘薬を日常的に使用すると腸の働きはにぶくなります。

前回記述した痙攣性便秘は、乱用が原因だったりします。頼りすぎない様注意しましょう。

## みどり園居宅介護支援事業所

よりよいご支援を提供できるよう  
毎月の勉強会や研修参加で  
スキルアップに励んでおります。  
お困りごとはいつでも  
ご相談ください

今年もよろしくお願いいたします



**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。食事中的見守り等**

## 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!!