

みどり園だより

令和2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
4/3花見弁当……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

ホームへ ようこそ

文明堂へカステラを
食べに行きました！
おいしく頂いた後は
お楽しみの買い物も♪

「お味は
いかがですか？」
「グー!!!」

心地



～プリンアラモード～
トッピングは利用者様にして頂ました。
喫茶店に来たような気分になれたでしょうか？

甘くておいしいヨ

みどり園に春の便りが届きました ♡
つぼみが日々花開き、毎日癒されました。



良いお天気でいい気分♪



可愛いチューリップとハイチーズ



あかりをつけましょ
ぼんぼりに～♪
お花をあげましょ
桃の花～♪

今年も立派な
雛飾りを見て
喜んで頂けました。

たこ焼屋開店!!
お客様に喜んで頂けるなら
なんぼでも焼きまっせ～!!



あつっ! でも…おいしい～



おかわりできる?

デイサービス



午後の時間を利用してボーリングをして遊びました。最初は、思うようにボールがいかず、投げた後に「あー、あー。」とため息交じりな声が出ていました。しばらくすると感覚をつかめたのが、「おー、おー」と歓声のような声に変わっていきしました。最後は、2チームに分かれて対決をし、最後の一投で勝負が決まるほど激戦となり皆さん楽しく熱いひと時を過ごされていました。



いざ勝負！！
駒染みの方と
将棋を楽しまれていました。





「ビンゴ・シュート」の掛け声とともに数字を読み上げると
喜びとため息が入り交じり、後半は少し緊張感も出てきていました。



「ビンゴ!!」やっと景品ゲット。
ビンゴになったどの方も、
「リーチになってからが長いなあ」
とおっしゃっていました。

いろんな話をしながら
楽しく紙で桜の飾りを作りました。



ケアハウス あじさい

ヤクルト

お腹健康教室



園芸



さやえんどう
&
スナップえんどう



メークイン
&
十勝こがね



おかげさまで

20周年



団子作りをしました。



節分



今回のレシピ

いちごソースのヨーグルトゼリー

新型コロナで注目、「免疫力を上げる食品」で第1位に輝く
ヨーグルトを使って口当たりの良いゼリーにしました。

【小さなカップ5個分】

材
料

砂糖	40g	いちご	120g
レモン汁	小さじ2	レモン汁	小さじ1
牛乳	150cc	砂糖	大さじ2
粉ゼラチン	5g		
水	大さじ2		

作
り
方

- ①いちごのヘタを取り砂糖・レモン汁をかけてラップせずに600Wのレンジで1分加熱。混ぜてもう30秒加熱する。
- ②ヨーグルトは混ぜて滑らかにし、常温にしておく。
- ③ゼラチンを水でふやかし、レンジで40秒ほど加熱する。
- ④鍋に牛乳・砂糖を入れて温め、③のゼラチンを入れて溶かす。
- ⑤④にヨーグルトを少しずつ入れて混ぜ、容器に移して冷蔵庫で2時間冷やす。
- ⑥⑤が固まったら冷めた①をかける。



【免疫力を上げるヨーグルトのはたらき】

ヨーグルトに含まれる乳酸菌やビフィズス菌は人に有益な作用をもたらす微生物(善玉菌)で腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。オリゴ糖や食物繊維と一緒に摂ると、それらが乳酸菌の餌になり、善玉菌を増やしてくれます。ヨーグルトは10℃以下だと菌の働きが弱まる為温めて人肌程度の30～40℃にして食べるとより効果的です。

4/3 花見弁当



庭に咲いているチューリップを見ながら、
花見弁当を食べることができました。
いろとりどりの色がきれいね
おいしいわ～
もうちょっと塩味がほしいかしら
いろいろおかずがはいってるわ～
と話ながらの
ひとときでした。



医務室の 小窓から

★花粉症のお話★

皆さんお元気に過ごされていますか？ 過ごし易い季節になりましたね。
とはいえ、今年の春はコロナウィルス感染拡大もあり、気分はなかなかスッキリ
しませんが、今回は、今年に限らず、毎年春になると憂鬱になる方も多
い花粉症についてお話しします。



★花粉症の4大症状★

風邪でもないのに、

- ① 目の痒み、涙が出る、充血
- ② さらさらした鼻水
- ③ 連続で出るくしゃみ
- ④ 夜も眠れないほどの鼻づまり



花粉症の人は、「免疫系」が花粉に対して過剰に反応して必
要以上に自分の体を守ろうとします。くしゃみや鼻水のア
レルギー症状で、花粉を排除しようとしているのです。
つまり「免疫系」が、暴走してしまっている状態なのです。

★花粉症撃退法★

① 粘膜を鍛える

「舌だし運動」・・・口を大きくあけ、舌を思いっきり出したり、引っ込めたりする運動
これは、舌の出し入れにより、のどの筋肉が鍛えられ、粘膜の強化にもなります。

② 食事

- 1) 抹茶・・・カテキンなどのポリフェノール類は、アレルギー物質の生成を抑制し、炎症を抑
える効果があります。また、βカロチンは、鼻・のどの粘膜を強化する働きがあります。
(他のお茶より、βカロチンが豊富で、ビタミン類もバランスよく含まれています)
- 2) 煮干・・・青魚に含まれるDHAはアレルギー物質を起こす物質を減らし、炎症を抑える働き
があると言われています。

花粉に対する免疫力を高めて、毎年爽やかな春を迎えましょう



(参考：ティーエフケイ(株) 健康豆知識)

みどり園居宅介護支援事業所

新しい仲間を迎えました。

今後もより良い支援が
できるよう努めてまいります。
お困りごとがあれば
いつでもご相談ください。



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!!