

# みどり園だより

令和5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】

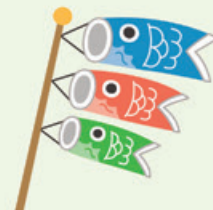
- ホームへようこそ…2・3
- デイサービス……………4・5
- ケアハウスあじさい…6
- ヘルパーの笑顔……………7
- 給食室から……………7
- 医務室の小窓から……………8

## 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

## 花見

気候も暖かくなってきたので、お花見に行きました。

綺麗に咲いた梅の花を見ながら、皆様笑顔で写真撮影して下さいました。





# 機能訓練



平行棒内歩行訓練



歩行訓練



立位保持訓練



ボール使用した上肢・下肢訓練



歩行器歩行訓練



ゴムバンドを使用した着脱動作訓練

利用者様の体調や  
状態に合わせ、  
プログラムを作成し  
機能訓練を行って  
います



# レクリエーション

職員が作成した数字並べや、バランスゲーム  
などのレクリエーションもしています。





# デイサービス



クリスマス会を行いました。紙芝居や歌体操、職員の出し物で皆さん大盛り上がりでした。冬至で、ゆず風呂もしました！

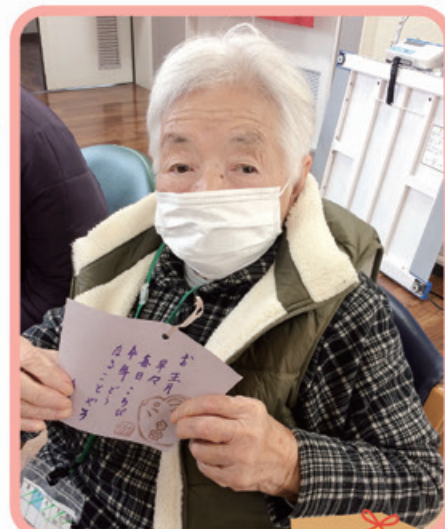


メリー  
クリスマス！



1月

鳥居の前でパシャリ！書き初めに、給馬、お正月らしい行事が盛り沢山です。





2月



皆さんが、作った巨大鬼に向かって豆まきをしました。その後は、お豆と梅を入れた福茶を飲んで頂きました。



3月

満開の梅を見に行きました。気温も暖かく、ゆったりとした時間を過ごしました。園に戻ってからは、梅昆布茶とおかきを食べました。





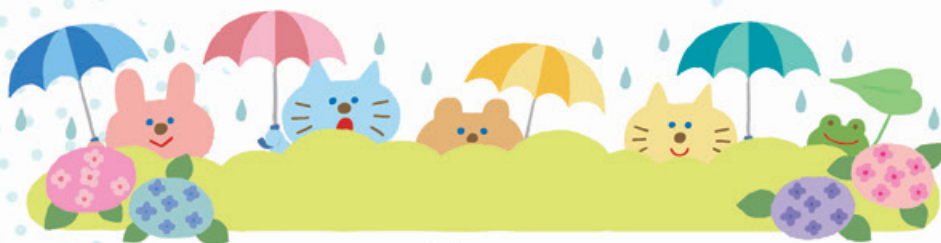
# ケアハウス あじさい



写真撮らせて下さいと  
お願いしたら、みなさん  
カメラの方に向けて  
下さいました。



散歩してます。





## ヘルパーの 笑顔



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。



### 今回のレシピ

## 鯉のぼりいなり寿司

#### 材料 (8個分)

すし飯 ..... 2合分  
味付けいなりあげ ..... 8枚  
トッピング ..... 各適量  
赤 ..... サケフレーク・冷凍コーン  
緑 ..... ほうれん草おひたし・カニカマ  
黄 ..... 錦糸卵・きゅうり

#### 作り方

- ①すし飯を作る。
- ②いなりあげにすし飯を詰める。
- ③赤…サケフレークを乗せ、その上にコーンをうろこのように並べる。  
緑…ほうれん草のおひたしを乗せ、その上にカニカマを薄く切り、並べる。  
黄…錦糸卵を乗せ、その上にきゅうりを扇形に薄く切って並べる。



#### 【吹き流しの5つの色には意味があった！】

吹き流しの色は自然界のものが「木・火・土・金・水」の5つで成り立っているという中国の「陰陽五行説」に由来しています。

木=青、火=赤、土=黄、金=白、水=紫 これが吹き流しの色となっています。吹き流しを飾ることで、子どもに厄が近づいても、万物の5つの元素が子を守る、邪気を払ってくれると信じられています。

## 給食室から

桜が散り、青葉が眩しい季節になりました。

### 3月3日の献立

- ・海鮮散らし寿司 (サーモン・海老・穴子)
- ・炊き合わせ ・茶碗蒸し ・練り切り



### 4月 花見弁当

庭の桜の開花に合わせて花見弁当を用意しました。  
彩りの華やかなお弁当に仕上がりました。



季節の食事を楽しんでいただきました。



## 医務室の 小窓から

### ★★★「免疫力を上げる食事」のお話★★★

みなさん、いかがお過ごしですか？

今回は「免疫力」についてのお話でした。免疫力を上げるために重要であるもののひとつとして、「食事」が挙げられます。では、免疫力を上げる食べ物とは、どのようなものなのでしょうか？



免疫細胞の約70%は腸内に集中していると言われています。また、多くの善玉菌、悪玉菌、日和見菌も存在しています。免疫力を上げるには、腸内環境を整えることが重要です。

#### 善玉菌



体にとって良い働きをする細菌。腸内での消化吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける働きをする。＜乳酸菌・ビフィズス菌・ガセリ菌など＞

#### 悪玉菌



体にとって悪い働きをする細菌。炎症を起こしたり、体に有害な物質を作ったりするなど、腸内環境に悪影響を及ぼす細菌。＜ウェルシュ菌・ブドウ球菌・大腸菌（毒性株）など＞

#### 日和見菌



腸内で最も多く存在し、善玉菌、悪玉菌のどちらにも属さない細菌。体調を崩すと悪玉菌に味方し悪い働きを始める。＜大腸菌（無毒株）・バクテロイデス（無毒株）など＞

腸内細菌のバランスは、善玉菌：悪玉菌：日和見菌＝2：1：7が理想とされています。

善玉菌と悪玉菌の比率が逆転してしまうと、日和見菌が悪玉菌の味方につき腸内環境が悪化し腸内の免疫細胞の働きが低下します。腸内環境を整えて免疫力を上げるには、腸内の善玉菌が悪玉菌より優位な状態を保つことが必要です。

#### ◎免疫細胞や善玉菌を活性化させ腸内環境を整える栄養素と食材

..... 栄養素 .....

- ① ビタミンA：卵・チーズ・緑黄色野菜など
- ② ビタミンB：乳製品・納豆・卵・レバーなど
- ③ ビタミンC：柑橘類・野菜など
- ④ ビタミンE：ナッツ類・かぼちゃ・アボガドなど
- ⑤ ミネラル：するめ・鰹節・牡蠣・ココアなど
- ⑥ タンパク質：卵・肉類・魚介類・大豆・卵など

..... 食材 .....

- 大豆食品：納豆・豆腐・おから・豆乳など
- 発酵食品：味噌・キムチ・チーズ・酢など
- 食物繊維：ひじき・ごぼう・しそ・パセリなど

1日3食バランス良く食べることを意識しながら、免疫力を上げるために腸内環境を整える食事を考えてみてはいかがでしょうか。

## みどり園居宅介護支援事業所

コロナ感染症が5類に引き下げとなりますが、コロナ禍での経験を活かし今後も引き続き利用者様の安全を守るために努めてまいります。介護でお困りの事がございましたら是非ご相談下さい。

営業日 月～土  
営業時間 9：00～18：00  
電話 078-941-1764



## 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↓



太子福祉会ではたらく  
介護・保育の仕事

太子福祉会 介護の仕事 Q



## みどり園

の施設の様子や職場環境は↓コチラ↓



Facebookにアクセス

みどり園ではたらく Q



みどり園のInstagramが、「ホーム（特養・ショート）」と「デイサービス」に分かれました♪



Instagram

ホーム（特養・ショート）の様子ははこちらから

Q みどり園 ホーム X



デイサービスの様子ははこちらから

Q みどり園 デイサービス X



イベントやクラブ活動や、何気ない日常の一コマを投稿していきますのでフォローお願いします！！

人のこころに寄り添える仕事！！



## 新型コロナワクチン接種済み

職員のワクチン4回接種が完了しました。

