

# みどり園だより

9月号

No.67



令和5年9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
- ヘルパーの笑顔……6
- 給食室から……6
- お知らせ……7
- グループホーム……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

グループホーム

TEL:078-941-6700

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



## 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

ホーム（特養・ショート）の様子はこちらから

Q みどり園 ホーム



## 4月

みどり園前の桜並木で  
お花見しました。



## 5月

いなみ野病院バラ園に行きました。

中庭に夏野菜、様々なお花を  
植えました。  
成長を楽しみに見守りたいと  
思います。





6月

色鮮やかなお花が咲きました。  
スイカやメロンもすくすく成長しています。



7月

七夕行事をしました。  
短冊に皆様の願い事を書き、午後から水まんじゅうや練り切りを  
食べ、ご利用者様と七夕様を合唱しました。







# デイサービス



デイサービスの様子はこちらから

🔍 みどり園 デイサービス



## 4月

園で育てたスナップエンドウを料理クラブで調理しました。  
甘くてとても美味しかったですよ。



## 6月

工作クラブでは近くに保育園の園児さんたちに  
送る、小物入れの作成。  
園芸クラブでは、すいかを育てています。





# 5月

手芸クラブでは、園で育てたお花で押し花を作りました。



いつものバラ園へお散歩です。



# 7月



7月はボランティアさんの受け入れも再開し、お琴の演奏やオカリナの演奏会もありました。クラブ活動も盛んにおこなわれています。





## 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。



Instagram



## 今回のレシピ



## 栗ようかん

【460ml型 1台分】

|        |                   |       |
|--------|-------------------|-------|
| 材<br>料 | マロンペースト(缶詰) ..... | 225 g |
|        | 寒天(パウダータイプ) ..... | 4 g   |
|        | 水 .....           | 230ml |

### 作 り 方

- ①鍋に230mlの水、マロンペーストを入れ、全体を混ぜながら火にかける。
- ②寒天を加え、中火で加熱しながら、さらに 泡だて器でよく混ぜる。
- ③かき混ぜながら火にかけ、沸騰したら吹きこぼれない程度に火を弱くして1～2分加熱する。
- ④耐熱容器の型に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤固まったら好みの形に切り分ける。



### 【栗は栄養たっぷり】

炭水化物が豊富で、ビタミンB1、B2を多く含みます。

B1、B2には、糖の代謝を助ける働きがあります。高血圧や動脈硬化に効果があるとされるカリウムや、貧血の予防が期待できる葉酸も含んでいます。



## 給食室から



## ～7月行事食紹介～

### 7月7日 セタ

- ・セタそうめん ・ゆかり御飯
- ・天ぷら ・スイカ



セタメニューと言えば、そうめん！  
天の川に似せているのでしょうか…  
織姫様と彦星様が会えますように★

### 7月10日 世界の料理 アフリカ編

- ・ジョロフライス ・コールスローサラダ
- ・コンソメスープ ・パイン



和風・老人施設風に仕上げましたが、ちょっと辛いなど意見がありました(^^)  
そうでもないよう～ という意見もありましたが、本場はもっと辛いんでしょうけどね

### 7月20日 土用の丑の日

- ・うなぎ散らし ・炊き合わせ
- ・赤だし ・ピーチムース



夏バテにはうなぎ！暑い夏を元気に  
過ごせますように…



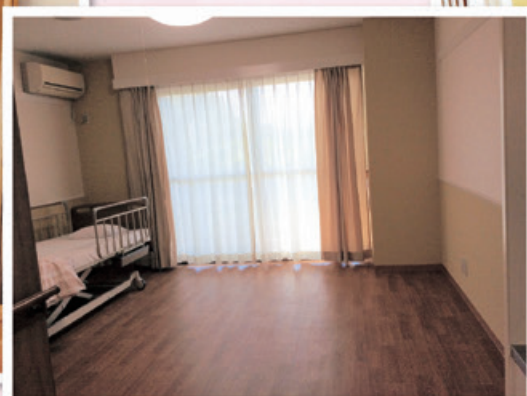
# お知らせ

令和5年8月1日

みどり園個室 10 床オープンしています。  
お問い合わせお待ちしております。

50 床から  
60 床へ  
増床！

トイレ・洗面所・流し台・  
大型クローゼット完備！



ケアハウスあじさいがグループホームに転換します。



## グループホーム



### ●ご入居の条件●

- ・加古川市にお住まいの方
- ・要支援2から要介護の介護認定を受けられている方
- ・医師より認知症の診断を受けられている方
- ・常時医療を必要としない方
- ・グループでの生活ができる方

令和5年10月開設  
2ユニット 18名

いつまでも、その人らしい生活ができるよう慣れた暮らしに近い、家庭的な環境を整えます。

可能なかぎり自立した生活の中で、今できることを少しでも長く維持できるような日課を目標として設定しやりがいを持ち、穏やかに過ごしていただけるよう支援します。決していそがずその人のペースで。「いつもの暮らし」を大切にします。

入居のお問い合わせお待ちしております！



改装中の為、イメージ図になります。





# 医務室の 小窓から

## ★「夏バテ」のお話★

まだまだ暑い日が続いていますが、みなさんいかがお過ごしですか。

暑さが続くと、「体がだるい」「疲れやすい」「食欲がない」「寝不足」など、体の不調が起こったりします。このような、夏に出る様々な症状の総称を「夏バテ」と呼んでいます。では、「夏バテ」を防ぐためにはどのようにすればよいのでしょうか。



### 夏バテの原因

- 1 食欲の低下による  
栄養バランスの乱れ
- 2 ミネラル、水分の  
欠乏による脱水
- 3 室内外の温度差など  
による自律神経の乱れ



### 夏バテの対策

#### 1 バランスの良い食事を心がける

夏は素麺や冷麺などの、のどごしの良いものを食べる機会が多くなり、炭水化物に偏った食事になりがちです。1日3食、主食、主菜、副菜、を、そろえて食べることが大切です。不足しがちな、たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など）、ビタミンB群（豚肉・うなぎ・枝豆・大豆製品・卵など）、ビタミンC（新鮮な野菜・果物・緑茶など）、ミネラル（トマト・スイカ・きゅうり・海藻など）を摂取するようにしましょう。また、香辛料を使用したり、しょうが、シソの葉、ミョウガ、ニンニクなどを、食事に活用したり、柑橘類や、お酢も食欲増進に役立ちます。また、冷たい飲み物や食べ物は、胃腸に負担をかけやすくなるので注意しましょう。



#### 2 水分、ミネラルをこまめに補給する

通常の生活をしているだけで、汗や尿から1日 2.5Lの水分が失われています。食事や体内で作られる水分は 1.3Lなので、残りの 1.2Lの補給が必要です。また水分だけを大量に摂取すると、体内の電解質のバランスを崩すため、ミネラルを多く含む塩分とともに水分を摂取しましょう。



#### 3 自律神経の乱れを整える

適度な運動をして自律神経を整えましょう。暑い日に体を動かすと、熱中症になる危険性があります。家でできる簡単な運動（ラジオ体操・ストレッチなど）でも効果的です。また、室内外の温度差が5℃以上になると、自律神経が乱れやすくなるので、体の冷やしすぎに気をつけましょう。38℃～40℃のお湯につかると、体の芯まで温まり、リラックスでき、心地よく眠れることで質の良い睡眠がとれます。



◎夏バテにならないように、日頃から生活習慣を整えておきましょう。

## みどり園居宅介護支援事業所

Instagram始めました。研修や勉強会の様子、ケアマネのちょっとした癒し時間をゆっくりと投稿しています。よろしければ覗きにきてください😊

介護のご相談承ります

営業日 月～土

営業時間 9:00～18:00

電話 078-941-1764



Instagram



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

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

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



人のこころに寄り添える仕事！！

## 特定技能外国人の紹介

①名前 ②出身 ③日本の好きな所 ④仕事について一言

- 1 ヨン スライン
- 2 ミャンマー
- 3 北国とよばれている所、北海道
- 4 皆さんといっしょにはたらいて（ミャンマー＋日本）文化交流や、いろんなかいごの経験をさせてもらったのしいです。おじいさん、おばあさんのせわをすることができてわたしは日本に来て良かったです。

- 1 チャン ティ フーン ズン
- 2 ベトナム
- 3 きれいな景色が好きです
- 4 みんなやさしいです

- 1 ティ ティ テー
- 2 ミャンマー
- 3 花火大会見ることが好き。
- 4 仕事を安心して、出来ます。



ズン ヨン テー （呼び名）