

河内福祉村

第12号

みかんの丘

なにより

施設便にくわえ、シニアライフを豊かにする地域の情報をお届けします。

河内ミノルさんとハナさんご夫妻の気ままに探訪

遊びも学びも美味しい物も大好きな2人が好奇心の赴くまま、ふるさとの味わいを再発見してきました！

お食事スポット

温泉スポット

玉東町

天水町

横島町

玉名市

福岡

208

501

1

1

3

28

501

有明海

熊本港

岩戸観音

金山

峠の茶屋

本妙寺

芳野

丁R鹿見島本線

げんやま展望公園

そば処秀

みかんの丘

南越展望所

草枕温泉

てんすい

お食事スポット

天水出身オーナーの蕎麦はうまかあ！

そば処 秀 ひで

H23年10月28日にオープンしたそば秀。観賞用のそばも植えられていて、今の時期には、白い小さな花がきれいに咲いていました。

〒熊本県玉名市天水町小天 656-5

☎ 0968-82-5554

営業 11:00～14:30 / 夜 17:30～20:00

休 水曜(祝日を除く) ㊟あり

温泉スポット

やっぱり気持ちよかね～！

草枕温泉てんすい

なんといっても眺めがいい温泉。海に沈む夕日をみながらの温泉は、とても癒されます。特産品みかんを使用したお土産も販売中です。

〒熊本県玉名市天水町小天 511-1

☎ 0968-82-4500

営業 10:00～21:00(入浴最終受付は20:30)

休 不定休 ㊟あり

第12号

発行 社会福祉法人 陽光「みかんの丘」

・特別養護老人ホーム・デイサービスセンター

・居宅介護支援事業所・ショートステイ

・地域交流センター「夢見館」

漱石「草枕」に語られた

絶景

写真スポット

南越展望所

なんこしてんぼうしよ

▲漱石の句碑

有明海が一望できる展望所で、場所は草枕温泉をずっと上へと進んだ所にあり、そばには特別養護老人ホームの「みかんの丘」があります。天気が良ければ雲仙岳まで望む事ができる穴場の名所です。

そして、ここは夏目漱石の「草枕」に登場したスポットの一つになります。昭和37年には、現在の天皇陛下が皇太子殿下の頃に皇后陛下とご一緒に立ち寄られました。晴天の青が鮮やかな景色はもろろのこと、夕方に真っ赤に染まった夕日など四季折々、時間によって様々な景色が楽しめます。条件が合えば、雲海が見れることも。皆さまも一度この絶景をご覧になられてはいかがでしょうか？

ふるさとの頑張りもん

原口秀輝 さん

ぐるっと金峰広域観光推進協議会会長

平成16年ぐるっと金峰広域観光推進協議会を結成し、会長に就任。地域のまちづくりに尽力し、地域の活性化を計画するなど活動は様々。

河内町でフランス気分!?

河内町船津東区では地域活性化として料理体験教室が開催されています。前回はフランス料理や河内産デコボンでのスイーツづくりをしたり多くの人でにぎわったそうです。今回は、みかんを使った料理教室との事で11月23日の予定です。

前回の料理教室風景

劇団みかん結成です!!

この度、「みかんの丘」職員にて劇団みかんを結成致しました。バカバカしいお笑い劇ですが、皆様にそんな滑稽なサマをみてホッといただきたいと思います。6月2日に初の公演を行います。是非とも足をお運びください。

松里座長

金峰地域の活性化や観光のまちづくりを目的に、宮本武蔵ゆかりの地、河内町の霊巖洞に武蔵の坐禅像を建立されました。この時、NHK大河ドラマで宮本武蔵が放映中だったため一挙に話題となり、多くの観光客でにぎわい、今でも勝ち運をよぶ武蔵として人気のスポットとなっています。皆様も武蔵の心につれ、今一度自分を見直しつつ、噂の勝ち運にあやかってみてはいかがでしょうか？

◀ 霊巖洞に建つ武蔵の坐禅像

みんながたのしむイベントカレンダー

6/2(土) そば打ちイベント

そば打ち職人のそば打ちが見れますよ！

6/17(日) アニマルセラピー

可愛い動物とのふれあいのひととき！

6/9(土) 23(土) 学生喫茶

毎月、学生さんが来てくれます。参加自由

7/23(月) ~1週間 ソーメン流し大会

楽しいソーメン流しやります！

7/28(土) ひよっとこ踊り

見て踊って楽しませんか？

※日程は変更になることがありますので、詳しくはお問い合わせください。

介護保険のご質問ご相談はございませんか？

介護保険の手続きや介護サービスが安心してご利用出来るようご支援致します。

こんなお悩みご相談ください

☒ 介護が必要なんだけど、どうしよう…

☒ どの事業所を選んだらいいかわからない

☒ 介護のサービス内容はどういうのかしら？

居宅介護支援事業所「みかんの丘」

お問合せ / TEL 096-278-4057

ケアマネージャー 谷山京子 岩井弘子

これからこの広報紙では、豊かなシニアライフを応援するみかんの丘での楽しい出来事や河内・天水を中心とした素敵な地域情報をたくさんお届けしていきたいと思ひます。今後も宜しくお願い致します。

編集後記

お問合せは『社会福祉法人 陽光 みかんの丘』まで

〒861-5348 熊本市西区河内町白浜字堀切 1440-2

TEL 096-278-4055 FAX 096-278-4056 担当 / 村上

特別養護老人ホームだより

本格ピザ窯造りに着工!!

5月12日・13日、なんと「石窯」の着工が始まりました。ピザなどを焼ける本格的な石窯です。きっかけは陶芸家・政岡先生との出会い。「ピザ窯も作れるよ」との話から、トントンと着工へ。この日までに完成できず残念でしたが、次号でのお知らせをお楽しみに！

ご協力頂いた政岡先生の詳しい情報はホームページにてご覧ください。素敵な陶芸品の個展も開いていらっしやいます。

合志町・幻窯（げんよう）
<http://genyo.info/>



花いっぱい運動中です!

みかんの丘の施設全体を花でいっぱいにしようと、スタッフと利用者さん達と一緒にがんばっております。特養では、種まき・鉢への植えかえに10名程参加され、若いスタッフは利用者さんに色々教えていただきながら、お手伝いすることが出来ました。デイでも、花の苗や野菜の苗を植え、畑作りに励んでおられます。利用者さん達のおかげで花壇もととてもきれいになりました。



デイサービスだより

ウェディング ファッションショー

先日、ご利用者さんに結婚式の気分をと、華やかなドレスを着ていただきウェディングファッションショーを開催しました。ご夫婦揃っての参加もあり、皆様とても喜んでいただきました。その中で、今回結婚60周年（ダイヤモンド婚）を迎えられた原口様ご夫妻。思いがけずドレスを着て、お二人とも素敵な笑顔。見学に来られていた娘さんも、喜んでおられました。これからも、未永く仲良しで！



特養でのできごと

懐かしいメロデー…音楽療法♪

新年度から取り組んでいる「音楽療法」は、音楽を通じて人の心や体の機能の回復をするなど治療方法のひとつとされています。「はんどくりつぷ」の瀧口先生をお呼びして開いており、普段中々手を動かさない方も懐かしい歌にのめり込んでいます。うな素敵な時間となっています。



特養でのできごと

アニマルセラピー、6月より本格始動です!

心の健康を回復させるといういわゆるアニマルセラピー。猫好きのご利用者さんに事前にアレルギーなど調査し、6月に向け今回は予行練習！いつもは中々見られない満面の笑顔を見てスタッフもにっこり。中には号泣された方も!!またのふれあい、楽しみにしててくださいね。



デイでのできごと

書道教室

習字が達筆な利用者さんに指導していただきます。毎回6〜7名の方が参加され、始めは、皆さん緊張気味でしたが、徐々にリラックスされ、勢いも良くなり、書きと書かれる作品は、デイにて展示しております。いつかは展覧会へ出展を!



デイでのできごと

フラワーアレンジ教室

毎月1回、天水町の大保農園（大保直美様）のご指導により、フラワーアレンジ教室を開催していただいております。参加される15名のご利用者さん達は、四季折々の花を持ってこれられ、そこで色々な飾り方を指導していただけるので、毎回楽しみにされています。



ボランティア募集

「みかんの丘」ではボランティアを募集中です。

- ・介護ボランティア（高齢者の話し相手等）
- ・外出ボランティア（野外活動での援助等）
- ・音楽、絵画、手芸、習字など特技を活かした活動等

特別養護老人ホーム及びデイサービスでの活動となります。ご質問などありましたら、お気軽にお尋ねください。

お問合せ 電話 096-278-4055(村上)

5 大豆製品、魚、海藻をきちんと
豆類1日100g以上 大豆はたんぱく質、イソフラボンの摂取源。魚はタウリン等が豊富です。海藻の水溶性食物繊維は余分なコレステロールの吸収を妨げ、腸内の若さを保ちます。

4 牛乳・乳製品を積極的にとる
1日130g以上 牛乳・乳製品は、血管と骨を若く保つのに必須です。

3 野菜たっぷり、果物どっさり
野菜1日350g以上 果物毎日摂取 活性酸素を消去し、血圧を下げてくれます。

2 動物性脂肪のとりすぎに注意
たんぱく質も必要ですが、脂肪を落とすため、食べる工夫をしましょう。

1 塩分を控える…1日10g未満
食塩は血管の老化を早める元凶。だし等で、素材の味を活かしましょう。

健康寿命をのばす食生活5つのポイント

健康寿命について
健康寿命とは…WHOが提唱した新指標で、病気や痴呆、衰弱などで要介護状態になった期間を、平均寿命から差し引いた寿命のこと。

管理栄養士・栗山の健康コラム

趣味：サイクリング
ヨット
職員よりいたわりの言葉：『お酒はほどほどに!』

ご挨拶

理事長兼施設長
金澤剛 かなざわ たけし
です。

