

みかんの丘 ななより

第21号 河内福祉村

9月6日(土)
 時間/17:30~19:30
 場所/みかんの丘

第10回 秋まつり
 催し物・お楽しみイベント

- ひよっとこ踊り
- 日本舞踊
- フラダンス
- みかん劇団肥後わか
- お楽しみ抽選会

屋台販売 熊本玉名発見屋台村

- まんじゅうの池田堂...甘酒饅頭
- 熊本油大学...油そば、魚雷ドック
- 糸石家...チーズ揚げ

屋台販売 TMS(みかんの丘農園)

- やきそば ○焼き鳥 ○かき氷
- おにぎり ○フランクフルト ○ポップコーン

 みかんの丘への車の乗り入れはできません。
 指定の駐車場(河内公民館)に送迎車を準備しております。

秋まつり
 みかんの丘

みかんの丘秋まつり
 096-278-4055 担当: 中村、荒木、黒岩


今回のおでかけ地図

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

うれしい和食の定食屋さん! 伊志呂庵(いしろうあん)

小川町からはるばるパン屋さん! 石窯パンミルキー

「どっこい私は元気です。」

 人に歴史あり。地域や私たちの周りを支えてくださっている皆様の
 これまでのお話や、お元気な姿をお伝えする新コーナー。
 第1回目として、南雄の福島昭二さんにお話を伺いました!

福島昭二さん

 自分は人のためであり、
 仕事も生活も
 常にその為にある。

 昭二さんはこのように言い切られ、
 地域の人も納得のばんざい気分です!

 福島昭二さんは、その名の通り昭和2年に河内町南雄に生
 まれ、当時ではごく普通であった10人兄弟の大家族の中の6
 番目として育ちました。

 時は戦時中、国は全国に航空特務隊士官の気質を有する若者
 を募集しており、昭二さんは入隊。この芳野地区からもあと
 1名、予科練に入隊したということです。

 ほどなく終戦となり河内町に帰郷。29歳で結婚し、一家を担う
 為、戦前から全国的に有名であった「河内みかん」の畑を自らの
 手で新たに作り上げることに、「あの頃が一番大変だった。」と感
 慨深に語られる姿が印象的でした。その後、昭二さんは、みか
 ん農家の若手の中心メンバーとして活躍。

 熊本町がみかん農家の中心的役割を担う中、長い間、農協の
 理事に就任し地元の産業育成に貢献してこられました。また、
 地元の民生委員を12年間も努められました。昭二さんは「自分
 は人のためであり、仕事も生活も常にその為にある」と語られます。
 このような昭二さんの人柄は、地域の人は何となく何となく
 昭二さんに相談。と皆が思ってきたのは当然の事でしょう。

 現在は、社会福祉法人「陽光」の理事長に就任し、みかんの
 丘サービス、居宅介護支援事業所に様々なご意見を頂ける
 大変貴重な存在です。

これからも毎日元気で、私たちを支えてください!

**ふるさと
魅力発見
ノート**
 とっておきの時事ネタ
 地域情報をお届け!

“こんなところに!サボテン?”

 特に、サボテンを種から育てる
 手法、注意点は、難点になるとも
 止まりません。熊本県でも三本
 の指に入るほどの実力者。気さ
 くな方で見学はいつでもどうぞ
 とおっしゃっています。ただ、電話を
 入れてから来てくださいますとい
 うので、サボテンに興味のある方
 でも、興味のない方にとっても
 見応えある大小様々なサボテン
 がずらりと並んでいます。
 参考:7~8月は水を控えるこ
 とが大切です。つぼみがつきやす
 いそうです。
 見学者の方はみかんの丘までご
 送迎!

みかんの丘 秋まつり開催!
9月6日(土)

時間/17:30~19:30 場所/みかんの丘

 真夏日が続きますが、みなさまいかがお過ごしでしょうか?
 みかんの丘では今年も「秋まつり」を開催します。入居者の皆様
 に楽しんでほしい!という想いと、日頃からお世話になって
 いる地域の方々へ感謝の気持ちを伝えるため、スタッフ一同奮闘
 します。今年は終了時間を早めていますので花火ではなく、代わりに
 竹灯籠に挑戦します!是非、お問い合わせの上ご来場ください。

※みかんの丘への車の乗り入れはできません。

指定の駐車場(河内公民館)に送迎車を準備しております。

お問合わせ/096-278-4055 担当: 中村、荒木、黒岩

お問合わせは「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

イベントカレンダー
8/16(土) 城彩苑 夜市

会場: 城彩苑 城彩苑全体

 今年はおなじみのグルメ屋台やゲームに加えて、熊本県内
 外のゆるキャラ大集合のステージや大人気おもしろ武蔵
 隊や園芸芸術家など、特別イベント盛りだくさん。

8/23(土) 新玉名駅北側「田んぼアート」出現!

会場: 新玉名駅北側水田にて

問合せ: 観光ネットプラザたまら 電話: 0968-57-9663

 水田を利用した横100m×縦60mの巨キャンパスにまモンと
 タマにやんがー!是非ご鑑賞ください。※観入無料: 中学生以上

100円、小学生80円、未満児無料にて玉名駅下りホームから鑑賞OK!

9月下旬 頃まで

お問合わせ/096-278-4055 FAX 096-278-4056 担当/江副

「自分らしく」を応援

みかんの丘で芽吹く、自立支援の道

 住み慣れたこの場所で、いつまでも自分らしく生き生きと暮らしたい。
 それは、誰もが抱く想いです…。その想いと夢に寄り添い、あきらめる
 ことなく、いつまでも自分らしい自立した生活を送って
 いただくために、みかんの丘では、自立支援に向けた
 新しい介護の在り方に挑戦しています!


通員をゲット!

 次は「お手玉入れ」です。一見、
 簡単そうにみえますが、少しだけ
 口が狭くなっているため、入るよ
 うで狭く入らない!と苦戦し、ま
 さに一球入魂とばかり自然と集中
 しています。中にはコツをつかみビ
 ヨイと上手に入られる強者も
 もおられます。こんな風に笑顔で
 楽しみながらリハビリに取り組む
 が、私たちのデイサービスでの
 リハビリの在り方です。まだまだ
 ゲームはたくさんあるのですが、
 また次の機会にでもご紹介させ
 ていただきます!

「みかんの丘通貨」とは?

 当デイサービス内で行っている「みか
 の丘通貨」とは、利用者の方々に積極
 的にリハビリや学習、日常生活活動訓練
 などに参加していただく、やりがいを感じ
 てもらうための仕組みです。

 自分で決めたリハビリ活動で得た通貨
 を、好きなことに使う
 という経済活動を模擬
 体験することで、目標
 を定めて達成感を得る
 ことも、喜び、やりが
 いを感じることができ
 ます。なおかつ、楽し
 ながらリハビリを行っ
 ていくことも、力の一
 つです。

 入居者と共に歩む自立支援の道
 リハビリへの
 気持ちが大事!

 私も骨折を経験し、リハビリは根
 気よく続ける大切さを体験してお
 り、大人なまでに泣きたい位痛かつ
 たことを思い出します。ですから、
 入居者さんが歩行訓練を行う際
 に、気分が乗らない等から一足が
 痛いなどの理由を言い拒否され
 る気持ちも理解できます。それで
 も訓練を終え「あーたまたまが
 っつけん、よう頑張って来たタイ
 と歩けた事に対してお礼を言われ
 る方の場合には、本当に一進一退
 ですが立つ姿勢や足の動きが良
 くなっていきます。車椅子の方でも
 電気式自転車やペダル運動器具
 「エアロバイク」(と呼んでます)
 で、足を動かす感覚を取り戻して
 もらう工夫もしています。ほとん
 ど、運動後に良かったか尋ねると
 「うん。」と頷かれるのを見ると
 同じ様な介護状況の入居者さんで
 も、リハビリに積極的な方と
 やらされている感のある方は結
 果は違っています。ご自身の
 「以前の様に自分でやりたい!戻
 りたい!」という想いが一番必要
 だと、私はその手助けをしている
 だけです。

北田カラオケ倶楽部歌謡ショー

 7月、デイサービスのカラオ
 ケ教室で指導いただいた
 おります。北田恵子先生のカラ
 オケクラブの訪問でした。特別
 出演で「城西ひよっこ(愛笑会)
 に参加して頂き
 楽しい時間が
 過ごされました。

芳野小・中学校合同運動会

 5月、芳野小・中学校合同運
 動会に職員の出陣が参加し
 ました。元気いっぱい芳野の
 生徒さん、一生
 懸命な姿が心
 に残りました。

 地域のできごと
 掲示板

 管理栄養士より
 レシピ紹介♪

シイラ

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

「シイラのステーキ」(4人分)

シイラ切身 4切れ

塩 少々

コショウ 少々

おろしニンニク 1かけ

油 大さじ1

白ワイン 大さじ2

バター 20g

黒胡椒 大さじ1

 (付け合せ)
 さやいんげん 4~5本
 塩・コショウ 少々
 にんじん 1/2本(120g)

作り方

 ① シイラの切身は塩コショウし、ニンニクをおろして
 (市販のおろしニンニクでも可)切身に薄く伸ばして塗る。

 ② フライパンに油をひき、1の切身を入れ中火でニンニクを
 焦がさないようにこんがり焼く。

 ③ シイラが十分に焼けたところで白ワインを振りかけ一瞬強火にして
 アルコール分を飛ばす。火を止め、黒胡椒を振りかけバターを加え、
 1切れずつ皿に盛りフライパンに残った汁をソースとしてかける。

 (付け合せ)
 イングンを4~5cmの長さに斜切りにし、塩茹でして軽くコショウ
 を振り、輪切りにした人参を煮かきで添える。
 (付け合せは、③のソースを絡めていただく。)

 注① ニンニクは、成分が強いので取りすぎ
 ると胃痛・下痢・嘔吐をきたすことがある。そ
 うな場合は、取り過ぎない程度で白おし上
 がり。

 注② ニンニクは、成分が強いので取りすぎ
 ると胃痛・下痢・嘔吐をきたすことがある。そ
 うな場合は、取り過ぎない程度で白おし上
 がり。

 注③ ニンニクは、成分が強いので取りすぎ
 ると胃痛・下痢・嘔吐をきたすことがある。そ
 うな場合は、取り過ぎない程度で白おし上
 がり。

 注④ ニンニクは、成分が強いので取りすぎ
 ると胃痛・下痢・嘔吐をきたすことがある。そ
 うな場合は、取り過ぎない程度で白おし上
 がり。

 注⑤ ニンニクは、成分が強いので取りすぎ
 ると胃痛・下痢・嘔吐をきたすことがある。そ
 うな場合は、取り過ぎない程度で白おし上
 がり。

**管理栄養士より
 レシピ紹介♪**

シイラ

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

**管理栄養士より
 レシピ紹介♪**

シイラ

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。

 シイラは、ハワイで
 は、マヒマヒとい
 う名前が知られ、マ
 ヒマヒのフライド
 名物になっています。