

みかんの丘だより

第31号 河内福祉村

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」



2016年11月



名所1 川魚が泳ぐ名水の里 尾田川公園

『尾田の丸池 (おたのまるいけ)』



今回の
おでかけ
地図

今回は玉名市にある「尾田の丸池」。

ここは海の近くの湧水地なのですが、とにかく水がきれい。「平成の名水百選」の一つである金峰山湧水群に属しています。1日あたりの湧水量は約600トンで、水温は冷たく、夏でも15℃くらい！地元では今でもその湧き水を農業用水としても利用されているそうです。

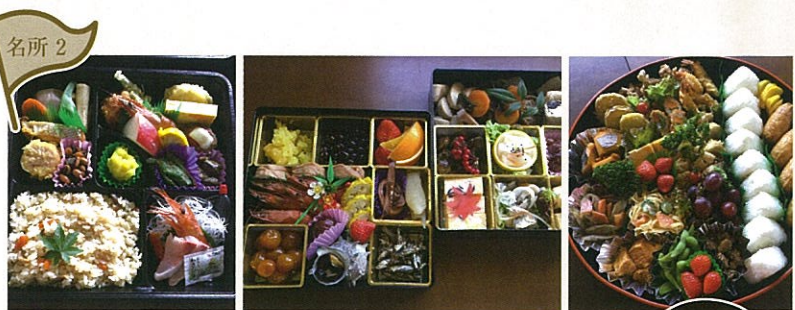
公園としても整備されており、周囲を尾田川がゆっくりと流れる心地よい景観の中、水汲み場、展望台、トイレ、ベンチなどの施設も整っています。私達が訪れたときも、数組の水汲み客が順番に水を汲んでおられました。水汲み場から少し上流に向かったところでは、

水着姿ではしゃぐ子ども達、日差しを凌ぐ程度の建物もあり、お弁当などを食べている親子の姿も見られましたよ。

これからどんどん暑くなり、寝るときも冷房の日もあると思います。汗をかかずにいると、だんだん体がこわばり、体調が優れなくなってしまう。ウォーキングなどの適度な運動を取り入れ、上手に汗をかきましょうね。

暑い日々が続きますが、暑さを楽しむように、熊本の名水百選に選出されている尾田川水源へ足をのばして、昔ながらの「涼」を楽しむとともに心身のリフレッシュされてみてはいかがでしょうか！

「涼を愉しむ」湧水スポット



部田見の路地たたずむおばんざいの店。

おばんざいの店『ゆずる』

一番の魅力は、栄養士さんの作るバランスと彩り豊かなお弁当。メニューは一切なく、旬の食材をフンダンに使用し毎回オーダーが楽しくなるお店。材料がなくなり次第終了です。運動会のお弁当やおせち料理、施設外出など行事にも協力してくださる市民の味方。もちろん店内でもお召し上がりいただけます。亭主さんの手作り雑貨も人気です。

所 玉名市天水町部田見 1505-1 営 10:30～14:00、16:00～18:30
☎ 0968-82-4590 休 日曜、水曜、第1火曜

祭

第13回
みかんの丘

秋まつり

9/10(日)

みんなで来てはいいよ!

午後3時～5時

特別養護老人ホーム
みかんの丘 玄関前広場にて

恒例の
フードファイト開催!!

豪華景品が当たる!
大抽選会

復活するのか!?

みかん劇団

往復無料送迎あり

草枕温泉施設 ↔ みかんの丘

送迎車は、(みかんの丘)と(草枕温泉施設)のみの往復となります。

お問い合わせ: 河内町白浜字堀切 1440-2
みかんの丘 096-278-4055

9月10日(日) 15:00～17:00

送迎車は 13:30～ 随時運行致します。

今年も皆さん大盛り上がりの秋祭りを大開催します!!

恒例のフードファイトやステージ、屋台も豊富にご用意しております! 皆様でお誘い合わせの上、是非ご来場ください!

舞台

- ・そよ風(歌)
- ・タヒチアンダンス
- ・みかん劇団 etc

屋台

- ・たこ焼き
- ・焼きそば
- ・唐揚げ etc

※お願い※

駐車場は草枕温泉駐車場にご用意しております。会場までの送迎はここからのみになりますので、ご協力をお願いいたします。施設付近への駐車は出演者の方々、来賓の方々、ボランティアの方々で駐車券をお持ちの車だけです。施設付近での乗り降りや敷地内への乗り入れは、大変危険ですので固くお断りいたします。



社会福祉法人 陽光
理事長 上野 歩

就任のご挨拶

皆さん、こんにちは。この度、金澤剛理事長の後任として就任しました「上野歩(うえののあゆむ)」と申します。

常日頃より、陽光に対しましてご利用者様・ご家族様・地域の皆様・関係者の皆様には大変お世話になっております。本当にありがとうございます。

まず最初に自己紹介をしたいと思います。年齢は昭和49年生まれの42歳で出身は長崎県になります。作業療法士の専門学校卒業後に一般病院の勤務を経てみかんの丘に平成20年6月から平成22年3月まで施設長として勤務をさせて頂きました。

その後は他法人への研修期間を経て、グループ法人の陽光長崎の理事長に就任しました。

これからの高齢者福祉は様々な制度改革があり、それらに対応をしていかなければなりません。しかし制度に振り回されずに法人理念に基づき、お一人おひとりの利用者様を大切に、笑顔で楽しく元気に過ごして頂けるような法人運営を行いたいと思っています。

その為に全職員一丸となって、取り組んでいく所存でございます。

最後になりますが今後も陽光みかんの丘をよろしく願います。

みんな
かたらんね

イベント
カレンダー

みかんの丘や地域での
楽しいイベント♪

8/4

(金曜日)

20:00
START!

玉名納涼花火大会

場所: 高瀬大橋上流付近
※雨天時は9日(水)へ延期

県北最大規模の花火大会。ミュージック花火を中心としたプログラムで「音と光の幻想」が演出されます。文字が浮かび上がる仕掛け花火など、多彩な演出が目白押し! ワイドスターマインの大連発が圧巻のフィナーレを飾ります。

8/6

(日曜日)

17:45
START!

西里「夏まつり」
in フードパル2017

場所: フードパル熊本

毎年大いに盛り上がる恒例の夏まつりが今年も開催! ステージプログラムから屋台まで楽しめます! フードパルならではの「屋台村」では、かき氷・から揚げ・焼鳥・ホットドッグなど美味しく楽しいメニューが盛りだくさん!

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 / 松嶋

年に1度のお楽しみ! 日帰り温泉旅行!



頭もからだもいっぱいにお買い物訓練!

「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イキイキと暮らしたい。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!

ご利用者様・ご家族様と天草へ日帰り温泉旅行へ行ってきました。

当日は、天気にも恵まれ、天草の綺麗な海を眺めることができました。

『天草温泉スパ・タラン』にて、新鮮な海の幸を堪能し、『あまくさ村』にて、お買い物を楽しんだり、とっても楽しい一日になりました。ご利用者様からも「おいしいね」「来てよかったね」などの言葉が聞かれました。

楽しみながらの機能訓練

デイサービスでは、「買い物訓練」を実施しています。実は意義深い、訓練の目的についてご紹介します。

みかんの丘デイサービスでの買い物訓練には、2つの目的があります。

ひとつ目は、認知予防・身体機能の維持・確認です。お買い物には、皆さんそれぞれの目的や目標がある為、買い物に行くこととなると何が必要か考える力が必要になります。そして、お店に着くとカートを押して店内を歩く体力が必要になってきます。また、棚の上や下にある商品を取る、ということも肩の運動・バランス力などが大切になってきます。他にも荷物を持つための握力・予算内で買い物ができるか計算する力など買い物にはたくさんさんの動作や頭を使うことが必要になってきます。

デイ

笑顔いっぱい、いつまでも私らしく。

特養



今回の参加者の中には日頃、体調不良が続いていたK氏もおられました。今回の企画をご家族様にお話しした際、ご家族様からは「大丈夫ですか?」と不安の声もありました。「万全の態勢をとって行きます。」という職員の説明に安心され、「お願いします。」と承諾を得て、ご家族付き添いの下、参加という形になりました。K氏も日帰り旅行に標準を合わせて体調万全にし、終始笑顔で過ごされました。ご家族様とも有意義な時間を過ごすことが出来、ご家族様からも「連れて来て良かった。ありがたうございました。」とお礼の言葉を頂きました。今回、この日の為に、歩行訓練やリハビリを頑張ってきた成果もあり、車の昇降もすっかりと出来ました。外出すること自信がつき「またリハビリ頑張った旅行へ行きたい」という意欲にも繋がった事だと思えます。毎年、特養では日帰り温泉旅行を計画しています。それ以外に歩行訓練に繋がるようなイベントを企画し、ご利用者様の訓練目標になってくれればいいなと思います。

地域のできごと 掲示板

8月22日(火) ↓ 27日(日)

熊本県立美術館分館にて
シルバー作品展

みかんの丘でも、
作品展に向けて練習中!

シルバー作品展とは平成30年4月1日時点で60歳以上である県内在住の方が出品できる作品展です。テーマの定めはなく日本画、洋画、写真、書、彫刻、工芸の6部門があります。みかんの丘からも数名の方が出品予定なので、しっかり練習しておられます。出品される作品をお楽しみに。期間中、是非美術館分館へ。



管理栄養士の

お元氣レシピ

分厚くて、固くて、噛み切れないとんかつ...これならおいしく食べられますよ!

「油を使わないトンカツ」

今回は、子供からお年寄りまで好きな味「トンカツ」を油を使わず作るレシピをお届けします。味噌風アレンジで食欲増進! 豚肉に多く含まれる「ビタミンB1」は、糖の代謝を促進し身体全体の細胞を活性化させる働きがあります。他にも、太りにくい身体を作る「トリプトファン」、脳が活性化する「アラキドン酸」、睡眠障害を防ぐ「ロイシン」など栄養豊富。暑い日には、さっぱり豚しゃぶも良いですが、「ビタミンB1」は水溶性なので、茹でるより焼くほうがオススメです!

揚げないねぎ味噌カツ

豚薄切り肉	...300g
味噌	...大さじ2
砂糖	...大さじ1
ねぎ(みじん切り)	...大さじ3
マヨネーズ	...適量
(A) パン粉	...60g
(A) バター	...大さじ2
七味唐辛子	...お好み
溶きからし	...お好み



- フライパンに(A)を入れて、中火にかけパン粉が薄いきつね色になるまで炒め、紙タオルに広げて冷ましておく。
- 味噌、砂糖、ねぎのみじん切りを合わせておく。
- 豚肉を広げて②ねぎ味噌を等分にのせ、三つ折りにたたむようにしてはさむ。
- 豚肉の表面全体にマヨネーズを塗り、①の衣をまぶしつける。オーブントースターで約10分間焼く。
- 器に盛り、お好みで七味とうがらしや溶きからしを添える。