

みかんの丘だより

第34号 河内福祉村

- ・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」



2018年5月

熊本市西区松尾町、ミカン畑の農道にひと際目立つ大きな岩が二つあります。小さい岩のほうは明治時代の地震で山から転がり落ちてきたと言われ、この場所に鎮座したと言われています。大きい岩は平成二十八年の熊本地震でこの場に転がり落ちてきました。地元ではこの二つの岩が時を超えて再会したとして、「奇跡の夫婦岩」と名付け、祀っております。百年以上超えの巡り合い。何ともロマンを感じますね。もしかしたら夫婦円満、縁結びにご利益があるかもしれませんね！

「奇跡の夫婦岩」は、旧松尾東小学校から徒歩五分ほどの場所にあります。これから、みかん山では小さく可愛らしい花が一面に咲き誇る季節になります。心地よいポカポカ陽気とみかんの花の甘い香りに誘われ、少し足を延ばして初夏の散歩コースにいかがでしょうか？



熊本地震と「奇跡の夫婦岩」



河内ミルさん
ハナさんご夫妻の

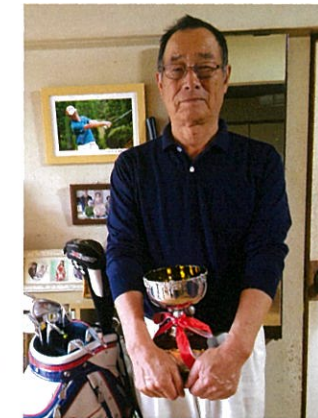
気ままに探訪

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！

ふるさとの頑張りもん

坂口 正弘 さん
さかぐちまさひろ

玉名市大浜町で生まれ育ち高校卒業時に就職、今でも地元で暮らしています。現在 71 歳。



小さい頃から野球が好きで中学、高校、社会人でプレイし40歳になって壮年のソフトボールチームに入り県民体育祭で優勝、又全国大会へも出場しました。この頃から会社で友人に誘われゴルフを始め、本格的になったのは50歳を過ぎた頃で会社帰りに練習に時々行きました。ゴルフは基本的には個人の努力次第で結果がでます。友達

誘いがキツカケで60歳過ぎた頃から県内の競技大会に参加するようになりました。自身の人格もゴルフの技術も高めてくれると思い、出場機会を増やしていきました。地方から全国大会、シニアプロの試合と、レベルが高くなり、力不足にガッカリすることが多くありますが、また新たな目標ができます。そして参加する事で色々な地方の方と知合いになり友人も多く出来ました。現在は趣味と健康を兼ね競技ゴルフに参加し、練習は人との対話とレベル向上をめざし「いつまでも若く」をモットーに頑張っています。又、地元の世話役等に組み込み少しでも役に立ちたいと思っています。



福尾 良子 様
坂下 昌代 様

シルバーメイクアップアーティスト
メンタルケアスペシャリスト

今回は、福祉メイクで活動されている福尾様、坂下様をご紹介致します。みかんの丘でも、恒例の『ひな祭り』の開催に合わせてご訪問いただきました。『あなたの笑顔が見たいから』をテーマに、活動されはじめ3年になるそうです。今では定期的な訪問を心待ちにしてくださっている方々の笑顔に支えられ楽しみながら活動されているそうで、「自分のことは後回しにしてこられた人生は終わり、皆様ご自身の為に紅をさし笑顔になっていただきたいと思っています。さあ、お雛様に負けない美しさと笑顔に乾杯しましょう!」と当日も、笑顔の華を一杯に咲かせてくださいました!



イベントカレンダー

5/16 (水曜) 14:30 まで受付! 15:00 開始予定!

B-1 グランプリ
in みかんの丘

みかんの丘で料理対決!! 審査員大募集中!

5月に「特養」「デイサービス」「TMS」で料理対決を行います! デイサービス利用者、入居者、みかんの丘職員が審査員となり、No1 を選出します!!! 外部の皆様からも審査員を募集致します。試食を行った後に、投票をしていただきます!



ご訪問します♪
募集してます♪

みかんの丘では、老人会などの訪問先やボランティアを募集しています! 老人会への訪問の際は、高齢者の食事や健康についての注意点や体操等、老人会の運営をお手伝いします。ボランティア募集については、歌や踊りの発表会やみかんの丘での、入居者や利用者の見守りや移動のお手伝い等も大歓迎です! あなたの「表現したい気持ち」や「なにか人の助けになりたい気持ち」をみかんの丘で発揮してみませんか? あなたの思いをお待ちしております!



作家作品・眼鏡・アンティーク家具

Pivert(ピヴェール)

のどかな町の誰もが憧れる家が立ち並ぶ場所にある素敵な雑貨店。全国の作家を訪い集めたものとの素敵な出会いに心温まります。貴方もきっと一目ぼれしてしまうかも…(※中学生未満の来店にご遠慮いただいております。)

所 熊本市西区河内町岳 1878-8
営 12:00 ~ 18:00
TEL 096-3952-2374 (休) 月曜日・火曜日



金峰山にある隠れ家的江戸前蕎麦

蕎麦房 よしだ

材料は築地から仕入れ、メニューは季節によって変わるため、飽きを感じさせません。建物も、趣と荘厳さがあり気持ちが洗われるような雰囲気になります。ゆっくりした時間を過ごされたい時は是非おすすめです。

所 熊本市西区河内町岳 1708-6
営 11 時 ~ ※無くなり次第終了。
TEL 096-200-4342 (休) 木曜・第1第3金曜

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

特養

何よりの楽しみ
食べるヨロコビ、
いつまでも。を応援!!



基本ケアを徹底し、良好なリズムを保ち機能向上を目指します!

「食事」
1日 1500kcal
常食化への取り組み

「水分」
1日 1500ml 以上
の水分摂取

「運動」
基本歩行を目指す
訓練の実施

「排泄」
自然排泄
下剤は使わない

「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!

ご利用者様のヨロコビある暮らしを支える取り組み。

一人一人の介護にこだわって
無理なく自然に寄り添う。

日氏は今年百歳を迎えられます。日氏は昨年三月の入所時は寝たきり、ミキサー食という状況でした。スタッフとの話し合いの末、『トイレに座ってもらう』『美味しく食事をしてもらう』という二つの目標を立てました。
まず、毎日決まった時間にトイレに行くようにしました。すると次第に頼りなかった足元がしっかりしていくようになり、ズボンを下げる間、手すりに掴まって立てるようになりました!今では、ほとんど失敗することなく排泄されています。
次に食事です。日氏の場合、寝たきり

だった事もあり姿勢が良くありませんでした。姿勢を整えるために傾きがあまる時は、クッションで改善に取り組みました。食器もいわゆる普通の食器ではなく、介助用の物へ変更しました。徐々にではありますがミキサー食から常食へ移行していった結果、みんなと同じ常食を自力で食事できるようになりました。百歳ではありますが、病院に居た時とは違う『自分でできること』が見つかりました。これからも気持ちいい排泄の為、おいしいものを食べる為に、日氏の健康面と相談しながら支援していききたいと思っています。

デイ

人気の機能訓練ゲーム

「リハビリを楽しく!」をモットーにみかんの丘デイサービスでは手作りの機能訓練ゲームがあります。豊富な種類がありそれぞれの利用者さんにあった、リハビリが出来るように支援しています。その中から人気の機能訓練ゲームをご紹介します!



足の運動「転倒無視」

① 足の運動「転倒無視」

てんとうむし

- 名前の由来は転倒しないように。
- 血行が良くなります。
- バランス維持、向上してくれます。
- 下肢の筋力の維持、向上してくれます。

使いかたはカップにお手玉を足で入れます。簡単そうに見えますが難しいです。

② 手の運動「バンザイ」

- ご利用者様が「バンザイ」と呼びはじめたことが名前の由来です。とても人気のゲームで皆さん空いたタイミングを見計らって取り組まれています。
- 高い所の物が取りやすくなります。
- 洋服の脱ぎ着がしやすくなります。
- 洗濯物を干すことや取り込みがしやすくなります。

③ 頭の運動「パズル」

- 認知予防になります。
- 集中力を高めることができます。
- 考える力を高めることができます。
- 赤いブロックを正方形のボードにはめ込んでいきます。結構難しいです。



手の運動「バンザイ」



頭の運動「パズル」

他にも人気の機能訓練は多数あります。皆様が楽しみながら取り組めるものを沢山生み出して行きたいと思っています。皆様ご期待ください。

地域の できごと 掲示板

1月28日、芳野地区駅伝大会が行われました。寒空の下、みかんの丘職員と家族の参加もあり、素晴らしい結果を残せたのではないかと思います。徐々に暖かい日が長くなり過ぎしやすい季節の到来です。脇に目を向ければ木々、花々ともに美しい色になっています。小さな季節の変化にも目を向けて様々な情報を発信していきたいです。



管理栄養士のお元氣レシピ

「肉まん」

子どもから大人まで大人気の肉まん。糖質、たんぱく質、野菜が同時に摂取できる優れたものです。肉まんにかかせないネギは、ビタミンA、C、βカロテンやカルシウムを多く含み、疲労回復や肩こりにも効果的といわれています。中身を変えれば肉まんだけでなく、バリエーションが広がります。ぜひ、挑戦してみてくださいね!



【生地】薄力粉 150g、牛乳 80ml
ベーキングパウダー 小さじ 2
砂糖 大さじ 2、ごま油 大さじ 1
塩少々、打ち粉用の薄力粉 適宜
【肉だね】豚ひき肉 100g、ねぎ 1/3 本、
生しいたけ 1個、酒 大さじ 1、
しょうがすりおろし 小さじ 1/2、
ごま油 大さじ 1/2、しょうゆ 小さじ 1/2、
塩・こしょう各少々、サラダ油

「肉まん」の作り方

- 1 生地作り。ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れて、手でさつと混ぜ合わせる。ボウルに残りの材料を入れて混ぜ合わせる。
- 2 手で大きく混ぜ、粉と水分をなじませ、水気が全体にいきわたったら、さらに手先でつかむようにしながら生地を練り合わせる。
- 3 粉っぽさがなくなり、全体がまとまったら乾燥しないようにラップをかけ、10分ほど生地を寝かせる。
- 4 肉だねを作る。ねぎ、しいたけはみじん切りにして、残りの肉だねの材料とともにポリ袋に入れ、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。
- 5 まな板の上に軽く打ち粉をして③の生地をのせる。手で転がしながら長さ25cmくらいの棒状にのばし、包丁で8等分に切る。
- 6 1切れずつ手のひらにのせ、転がして丸める。丸めたら、まず手のひらの付け根で押えて、生地を平らにする。右手をめん棒にのせ、生地の外側をのばしながら、左手は生地を回転させ広げて直径7~8cmにする。この時、中央はふくらみを残すと具が包みやすくなる。
- 7 ⑥を手のひらにのせ、肉だねをのせる。肉だねがとびでないように親指で押え、回転させながら人差し指でひたをこっていく。最後はしっかりと口を閉じる。クッキングシートを10cmの正方形に切り、のせる。
- 8 沸騰した蒸し器に並べ、ぬれ布巾をかぶせ10分間蒸す。