

みかんの丘だより

第40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」



2019年10月

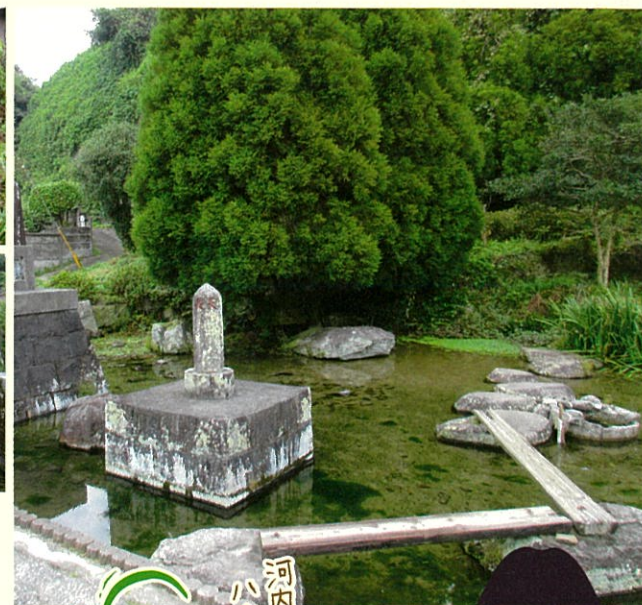
三 かんどころとして名高い河内町白浜地区の国道501号沿いに、ひっそりとたたずむ湧水池。湖といっても縦5m、横10mほどの広さで、深さも膝ぐらいまでしかありません。明治5年(1872年)、九州巡幸をされた明治天皇にこの水を献上したことから、この水を「天長水」、池を「天水湖」と呼ぶようになりました。水は水田を潤し、ミカン園の灌水に使われていたそうですが、当時は道が悪く、水を酒樽に入れて船で運んでいたそうです。水害のたびに土砂

が流れ込み、水量は昔に比べれば減っていますが、それでも池の中央から清水がこんこんと湧き出し、地元の人たちの手によって大切に守られています。近所の方にお話を伺ったところ、「その昔、この水は盲腸が治ると言われて九州各県からおいでになつてたのよ」と貴重なお話も伺うことができました。(実証されておりません。あくまで迷信です) 由緒ある湧水地ですが、子どもたちの遊ぶ姿などが見られ、地域の身近な水辺としても親しまれています。



明治天皇に献上した
由緒ある清水

名所1 『天水湖』



河内ミールさん
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！



珍しい生地が沢山！

ChaCha

市販されていないものを中心に、コットン、リネン、レースなどの良質な服地、生地を多数取り揃えておられます。とっても可愛らしいお店です。

所 熊本市西区河内町白浜 2076
営 毎月 7・17・27 (平日・日・祝日問わず)
11:00 ~ 17:00
☎ 090-7928-2106

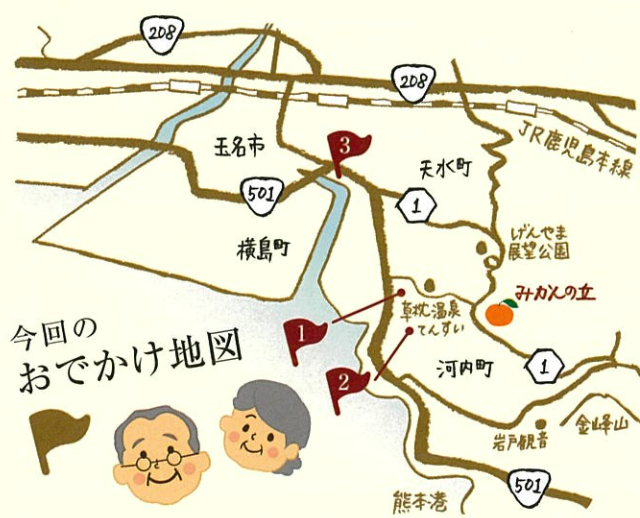


具沢山に大満足！

らーめん とんとん

国道501号沿いで長距離ドライバーなどのお腹を満たしています！おすすめはラーメン店では珍しく、たっぷりの野菜、海鮮が入っている『ちゃんぽん』。アットホームなご夫婦が暖かく迎えてくれます。

所 玉名市天水町部田見 2310-2
営 昼 11:30 ~ 14:30 夜 17:30 ~ 20:00
☎ 0968-82-3466 (休 毎週月曜日)



今回の
おでかけ地図

ふるさとの 頑張れもん

伊津野 幸子 さん

「このお花は花屋さんが生けられたのですか？」みかんの丘受付の生け花についてよく質問を受けます。実は入居してある伊津野さんの作品です。幼いころから好奇心旺盛だったこともあり、小学生ながら大人に混じりマージャンを良くしていたそうです。大人になってもその好奇心は衰えず、お茶、着付け、日舞とどんどん趣味が広がっていき、生け花と日舞は師範免許まで取得されたそうです。

今は朝夕の水やりに降りてこられるのが日課で、2週間に1回、新しく生けて頂いています。そして、介護職員が業務終了後に伊津野さんに生け花を習っているそうです。伊津野さんも「暇な事ほど不幸せな事は無い。忙しいくらいで丁度いい。頼られている感じがしてとてもうれしい。」と最後に心に響くお言葉を頂きました。



大盛況御礼

ありがとうございました！
『第15回 秋祭り』



9月8日みかんの丘では第15回秋祭りを行いました。心配していた台風の影響もなく、地域からたくさんの来客ありがとうございました。

子どもたちの昇高太鼓に始まり、玉名女子高のよさこい、そして初の試みとなりました猿回しも大盛況でした。そして最後は皆さんお待ちかねの抽選会。多数商品を取り揃えましたが、希望の商品がお手元に届きましたでしょうか！?

ご協力・ご協賛いただきました方、また、ボランティアの皆様のおかげで無事終えることが出来ました。本当にありがとうございました。

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

「オレンジウォーク in 河内 2019」
～みかんの里 河内町を満喫、健康ウォーキング～

11/23 祝

※小雨決行(荒天の場合は中止)
受付: 午前8時～10時20分、開会式(午前9時～)
河内の美しい風景を眺めながらのウォーキング、ミカン狩りを楽しみましょう。

「オレンジカクテルナイト in 芳野」

10/19 土

集合場所: 熊本市西区野出公民館
第1部/ 9:30 ~ 20:00 受付開始 9:00 ~
第2部/ 15:30 ~ 20:00 受付開始 15:00 ~
第1部/ 大人 ¥1,500 子ども(小学生以上) ¥1,000
第2部/ 大人 ¥1,500
探しウォークにみかん狩り、そしてオリジナルカクテルをオレンジ色の夕日に共に楽しめる、芳野校区の魅力を満喫できるイベントです。

特養

「たくさんの笑顔が
溢れるように」



特養に入所されている、N氏。今年100歳を迎えられました。入所当時は、夜間不眠が続き、介助に対する拒否が多く見られていました。夜間帯、日中関係なく空腹の訴えも多く聞かれていました。たまには、アルコール依存症でもあるため「焼酎はなかかい」等の声も聞かれました。ないとわかると不穏になる事があり、夜間も全く寝られない様子でした。しかし、入所してから何回もカンファレンスでPTや栄養士やケアマネ、看護師と話し合いを行い、本人の以前の生活歴にそったケアを行っていくことになりました。そして、みかんの

丘でも強く取り組んでいる日中の活動・運動（歩行訓練）の増加もケアプランに取り入れて対応していきました。すると、夜間帯では徐々に空腹の訴えが以前に比べ減っていき、夜間は熟睡される日々が増えていきました。介助に対する拒否も少なくなり、日中も歩くことに対する意欲も高くなっていきました。今は、5mから10mの距離ですがトイレの後に歩かれます。

今後、本人にとって楽しい生活を送ってもらい、たくさん笑顔が見られる様に、日頃のケアを行っていきたいと思います。

「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！

みかんの丘では今後も引き続き皆さんが「自分らしく・楽しく・元気に」を目標に、いつまでも在宅生活が出来るように支援を

上がつていました。

今回参加されたご利用者の皆様の、また来て欲しい！とのご期待に答え、また来所いただけるそうなのでご利用者共々、楽しみにしております！

ありがとうございます。

9月27日、今回で4回目になりました。ゆたかクリエイト様にはボランティアに来ていただきました。様々な企業を引退された方々で結成されておられ、いろいろな施設に慰問に行かれ、車椅子や歩行器を寄付されています。今回は、『童謡・懐メロの歌謡ショー、フラダンス、オカリナ演奏、バナナのたき売り』と盛りだくさんの内容で、ご利用者のみなさんもとて喜ばれていました！バナナのたたき売りでは、ご利用者の方と同年代の方が、テンポよくスラスラと話をされ大盛り上がりでした。そして、参加者全員にバナナを用意してくださり、みんなで頂くと「とても甘くて美味しいー！」と声が上がっていました。

【ボランテニア訪問】に大盛り上がり

敬老の日とは多年にわたり社会に尽くしてきた老人を敬愛し、その長寿を祝う事を趣旨としています。今年は9月16日(月)に特養とデイサービス合同で敬老会を開催しました。当日の流れは施設長の挨拶から始まり、ひよっとこ踊りやご利用者さんの歌の披露、102歳を超えるご利用者さんの表彰を行い、皆さん楽しまれました。デイサービスでは2名(102歳)表彰をされました。

【敬老会】を開催しました

敬老の日とは多年にわたり社会に尽くしてきた

ます。今年は9月16日(月)に特養とデイサービス

長年の挨拶から始まり、ひよつとこ踊りやご利用者
 合同で敬老会を開催しました。当日の流れは施設

さんの歌の披露、102歳を超えるご利用者さんの表彰を行い、皆さん楽しまれました。デイ

サービスでは2名(102歳)表彰をされました。



地域の
できごと
掲示板

今 月は芳野校区敬老会・趣味の会へ参加し、今回はみかんの丘職員で高齢者ドライバー免許返納についての寸劇を行いました。最近はニュースで高齢者の交通事故が多く取り上げられています。事故が起きてからでは遅すぎます。大きな事故になる前に地域で呼びかけ合いましょう。



管理栄養士の
お元氣
レシピ

『揚げないかぼちゃコロッケ』

かぼちゃの旬は7〜12月です。とれたてのものには甘味がなく、しばらく置くことにより甘味が増します。食べごろは秋から冬です。かぼちゃはβ-カロテンやビタミンE、ビタミンCなどさまざまな栄養素を豊富に含んでおり、栄養価の高い食材です。β-カロテンは体内でビタミンAにかわり、プロビタミンAともよべれます。ビタミンAは皮膚や粘膜の健康を維持する働き、免疫力を高める働きがあります。ビタミンEには抗酸化作用があり、血中コレステロールの酸化による動脈硬化などを予防する効果が期待されています。β-カロテンは油と一緒に摂ることで吸収率が高まるので、炒めたり揚げたりすると効果的です。



材料 2人分

かぼちゃ……………1/2 個
玉ねぎ……………1 玉
豚ひき肉……………100g
とろけるチーズ…適量
パン粉……………適量
塩コショウ…………適量
サラダ油……………適量

作り方

① パン粉を色がつくまでフライパンで炒る。
玉ねぎはみじん切りにする。

②フライパンに油をひき、玉ねぎと豚ひき肉を炒め、塩コショウをふる。

③ かぼちやをレンジであたため、熱いうちに
つぶす。皮はみじん切りにし、混ぜ合わせる。

④③に②を混ぜ合わせ 成形する。いくつかに好みでとろけるチーズを入れて丸める。

※タネが少しゆるければ、成形した後に冷蔵庫で少し冷やすといいです。タネこまとまのりがない

ければ牛乳を少し足して調整してください。