

ニュース

第162号

発行日 平成24年7月31日
発行者 社会福祉法人 みのり会 中台育心園 園長/千葉桂資
〒311-2213 茨城県鹿嶋市大字中431-20
電話 0299 (69) 2222
FAX 0299 (69) 2237

今月の生活目標

【単元】

- 暑さに負けない
- 七夕



【目標】

- 暑くても、毎日行うことは最後までやり通すことができるようになりましょう。
- 暑い日の身なりや休憩の取り方を覚えよう。

生活習慣の大切さ

主任 横田まほ子

最近よくメタボリックシンドロームという言葉が耳にします。これは生活習慣病のひとつで、「肥満に関連して起きる諸症状」と言われています。

生活習慣病は昭和30年代から「成人病」として認識されるようになりました。日本人の死亡者数は、生活習慣病が起因とされる疾病におけるもの（がん、心臓病、脳卒中）が毎年上位を占めています。

生活習慣とは、「食生活」、「喫煙、非喫煙の習慣」、「運動、非運動の習慣」などが挙げられます。これらのことから正しい生活習慣を送ることが健康に過ごす秘訣であることが分かります。また、精神的な満足度や笑うことが発ガン率を下げるという話もあります。

当園では規則正しい生活の中で、利用者の皆さんがやりがいを持って励める仕事（係分担など）を持ち、お互いに支え合い、認め合いながら過ごしています。

例えばYさん（66歳）は、春先に体調を崩し入院されましたが、体調が落ち着くと「早く園に帰りたい」と言っていました。Yさんは自分の

係分担や洗濯、掃除などに意欲的で、てきぱきとした動きは年齢を感じさせない程です。そして、グループの仲間はそのYさんを頼りにしており、Yさんにとってもそれが元気の源のひとつになっているようです。仲間から「ありがとう」と言われるといつも満面の笑みで嬉しそうに「どういたしまして」と答えています。

確かに年齢と共に身体機能は低下傾向にありますが、毎日の体力作り（ラジオ体操、歩行）や日中活動にも自分から「やります！」と言い参加されています。

先日、当園の看護師より生活習慣病の啓発がありました。利用者の皆さんについては全体的に危険度が

低めでした。規則正しい施設での生活がこのような良い結果をもたらしているように思います。いかに生活習慣が大切か実感しました。今後も、利用者の皆さんが健康と笑顔を絶やさず明るい気持ちで過ごせるように支援していきたいと思っています。



あやめまつりに行ってきました。

お知らせ

★夏まつりのご案内★

〔日時〕 平成24年8月5日(日)
午後5時より

〔場所〕 中台育心園広場

- 〔内容〕 ☆各種飲食模擬店
- ☆ゲームコーナー
- ☆花火大会
- ☆盆踊り など

※雨天中止



超人気!
今年も豪華賞品
がいっぱい!

「利用者インタビュー」

利用者さんに突撃インタビュー



記念すべき初回は、施設最高齢の村田さん(79)と、仲良しすみれシルバールの皆さんにお話しを伺いました。

中台の生活の中で楽しかった思い出を教えてください。

山中 恂子さん (以下「山中」) 昔、シンガポールに行きました。飛行機がおっかなかったけど、無事に着いてよかったです。楽しかったよね？

村田まさ子さん (以下「村田」) 楽しかったね。ハワイも行ったね。山 行ったね。楽しかったね。辻みどりさん (以下「辻」) (笑顔でうなづく)

山 いろいろなところに行ったね。おいしいものたくさん食べたね。吉成セツ子さん (以下「吉成」) 食べたねえ。

これからやってみたいことは何ですか？

村 無理しないで、自分のできるところを頑張っていきたいですね。若い人たちと、一緒にね。

山 タピボン刺繍をまたやりたいです。



インタビューにお答え頂いたみなさんです。右から村田さん、辻さん、山中(恂)さん、吉成さん

(辻さん、吉成さん、ニコニコ笑顔)

では最後に、好きな食べ物を教えてください。

村 コーヒー。あと、あっさりしたもの。くだものとか、バナナとか。あと、プリンが好きです。

山 何でも好きです。特に親子丼が好き。

辻 お肉が好き。吉 コーヒー。あとなんでも好き (笑)

ありがとうございました。次回は別のグループに突撃します！お楽しみに！

厨房だより

栄養士：茂木 豊子

暑い夏にはどうしても食欲が落ちて、そうめんやざるそば、冷やし中華などの炭水化物に偏りがちです。炭水化物そのものは人間のエネルギー源なのですが、実は炭水化物だけではエネルギーにはならないのです。炭水化物がエネルギーに変わる為にはビタミンB1、B2が必要です。そしてクエン酸はそのエネルギー代謝に重要な働きをしています。

夏バテしやすいこの時期にはビタミンB1、B2、クエン酸をしっかりとって、効率よくエネルギーに変えていきましょう！

- 《ビタミンB1、B2を含む食材》
- ・豚肉 ・納豆 ・うなぎ ・ゆず ・レバー
- ・豆腐 ・いわし ・枝豆
- 《クエン酸を含む食材》
- ・酢 ・ゆず ・グレープフルーツ ・レモン
- ・梅干
- 《夏バテ解消メニュー (6・7月給食より)》
- ・豚しゃぶサラダ ・鯖の梅煮 ・うなぎの蒲焼き
- ・鮭の南蛮漬け ・りんごのおろし和え
- ・納豆のおひたし ・おろしハンバーグ
- ・豆腐の五目あんかけ

ケアホーム世話人

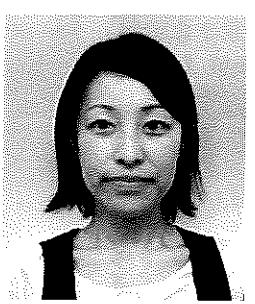


片岡なみ子

血液型…O型
星 座…ふたご座
好きなもの…おまんじゅう
苦手なもの…うなぎ
元気の源…登山・家庭菜園
《ひとこと》
CH千葉の世話人として皆さんのお役に立てるように、元気ががんばります。よろしくお願いします。

職員紹介

ケアホーム世話人



長岡 瞳

生年月日…S 52年11月27日
血液型…B型
星 座…いて座
好きなこと…写真を撮ること・旅行・スクラップブックング
苦手なもの…ウニ 虫 夏
《ひとこと》
まだ分からない事が多いですが、皆さんと一緒に頑張っていきたいです。よろしくお願いします。

グループだより

◆ひまわりグループ 「ボウリング」

6月の梅雨入りの頃、細田さん、菅谷さん、島田さんが希望外出でボウリングに参加されました。

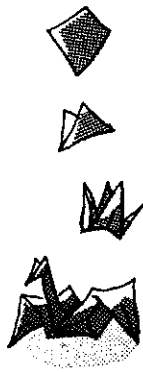
三人共、日頃から余興でやっているピン倒しを得意としているだけに自信满满で出かけていきました。

3時間後、意気揚々と帰ってきた皆さんは、スコア表を見せながら口々に「百点いったよ」「ストライク取ったよ」「スベア取れたよ」と満足気に話してくれました。翌日も、昨日いなかった職員にスコア表を見せながらゲームの内容を教えてくれていて、その表情からとても楽しかった事が伺えました。

梅雨に入り、気持ちまでどんよりしてしまいがちですが、三人の活気で明るく過ごせたひまわりグループでした。
(井関)

平成24年度 理事会役員

理事長	千葉 良典
理事	早川 陽之
理事	谷田川 節男
理事	和氣 博之
理事	柚口 満
理事	高野 勝明
評議員	内田 政徳
評議員	千葉 茂代
評議員	佐々木 幸子
評議員	柳堀 實
評議員	羽生 洋子
評議員	君和田 博文
評議員	石井 吉昭
監事	井坂 悦雄
監事	横田 裕樹



職員がネーム付けをしているといつも矢代さんが「私もやるよ」と声をかけてくれます。
還暦を過ぎていのにメガネもかけずに針に糸を通し、何枚も何枚も丁寧に仕上げてください。
余暇の時間には上手に折り紙を折って仲間にプレゼントしています。
配膳係も毎日頑張ってくれています。
そんな矢代さんの口癖は「私は動けなくなるまでやるから!」です。
手先がとても器用で仲間思いの矢代さん、これからも体に気を付けて、若いメンバーの良いお手本でいてください。
(高野)

●すみれグループ 「パワフルおばあちゃん」

去る5月10日に、希望外出で坂本さん、島村さんとデイズニージーに行ってきました。

到着すると、門ではグーフィーがお出迎え。二人は大喜びで挨拶していました。

たくさんのアトラクションに乗って、普段は大人しい坂本さんも顔を紅潮させながら「こわい」と、それでも満面の笑顔でした。

園内を歩いているとミツキーにも遭遇し、一緒に記念撮影もできました。島村さんは、ずっと「ミツキー、ミツキー」と繰り返して、ミツキーに会えた事に大満足な様子でした。

二人は帰ってきてからも余韻が冷めないようで、仲間や職員にお土産の花を咲かせていました。
今回、デイズニージーに行くと、今まで見たことのないような二人の笑顔を見ることができました。さす

●あざみグループ 「夢の国に行ってきました」

去る5月10日に、希望外出で坂本さん、島村さんとデイズニージーに行ってきました。

到着すると、門ではグーフィーがお出迎え。二人は大喜びで挨拶していました。

たくさんのアトラクションに乗って、普段は大人しい坂本さんも顔を紅潮させながら「こわい」と、それでも満面の笑顔でした。

園内を歩いているとミツキーにも遭遇し、一緒に記念撮影もできました。島村さんは、ずっと「ミツキー、ミツキー」と繰り返して、ミツキーに会えた事に大満足な様子でした。

二人は帰ってきてからも余韻が冷めないようで、仲間や職員にお土産の花を咲かせていました。
今回、デイズニージーに行くと、今まで見たことのないような二人の笑顔を見ることができました。さす

が夢の国(笑)。また一緒に行きたいですね。
(菊池)



●なでしこグループ 「笑顔がいっぱい」

大和撫子の言葉の通り、なでしこグループにはステキな花が咲き誇っています。

グループ最高齢ながら、かわいらしさも兼ね備えた野原さん。
小野口さんは音楽が大好きで、音楽がかかるトリズムに乗って体を揺らしています。

歌うことが大好きな鈴木さんは、手拍子をしながらかっこいい童謡や歌謡曲を職員と一緒に歌っています。
大足さんは時代劇が大好きで、夕方の時代劇の時間にはテレビの前で登場人物と一緒に一喜一憂しています。

中川さんと柴田さんは仲良しで、よく雑誌を見ながら二人で笑い合っています。

小沼さんはそんな仲間を見て、よく声を出して笑っています。
7本のなでしこの花が、いつまでもキレイに咲き続けますように。

(大槻)

ご要望・苦情相談

社会福祉法第82条の規定に則り、社会福祉法人みのり会「中台育心園」利用者の福祉サービスに対してのご苦情を適切に解決するため、以下の体制を整えております。

◆受付方法◆

◎ご要望や苦情等がございましたら、苦情受付担当者又は第三者委員に、口頭・文書（目安箱もご利用下さい）・電話等で申し立て下さい。担当者が記録をし、苦情解決責任者及び第三者委員へ報告致します。受付後、速やかに話し合い・改善を図ります。

詳しくは、中台育心園までお問い合わせ下さい。

苦情解決責任者	(園長) 千葉 桂 資
苦情受付担当者	支援関係 千葉 博、千葉 浩子 / 事務関係 日向寺 幸子
第三者委員会	内田 利久 [人権擁護委員 / 元麻生家庭裁判所調停委員]、連絡先 0299-82-1336
	鳥次 芳郎 [鳥次保険サービスセンター代表取締役]、連絡先 0299-83-1212

跡 跡 跡

〔5月・6月〕

【寄付】

- ▼橋爪壮様
- ▼間野澄子様
- ▼島ノ江ひで子様
- ▼山口一則様
- ▼小原正明様・初恵様
- ▼鹿島アントラーズFC様
- ▼中台育心園保護者会様

【来園者】

- ▼ベルの会様 (洗濯ボランテニア)
- ▼羽生明義様 (絵画指導)
- ▼夫様・千代子様、伊藤泰明様 (演奏ボランテニア)
- ▼中村様 (システム確認・契約)
- ▼日光パートナーズ渡辺様和田様 (会計指導)
- ▼日立総合防災様 (通報装置設定)
- ▼大野消防署谷田川様・平山様 (立ち入り検査)
- ▼安様 (区分判定)
- ▼学山田様・高橋様 (実習打ち合わせ)
- ▼山中広文様 (同意書署名)
- ▼孝夫様 (面会)
- ▼書署名、契約
- ▼形英夫様 (相談)
- ▼嶋市役所吉川様 (日中一時契約)
- ▼本宮かすみ様・正一様・鹿嶋市大嶋様 (施設見学)
- ▼茂木カツ子さん

梵天だより

作業指導員 永田衣美

パン工房梵天がリニューアルオープンしてから一年が経ちました。パン作業班の皆さんは、今では作業内容にも慣れ、毎日意欲的に頑張っています。

昨年度より小規模ながら販売個所も増やし、鹿嶋市内の施設などにも置いて頂いています。

活動の場が広がった事で、たくさんのお客様が来店して下さいようになり、作業班のメンバーの励みになっています。

鹿嶋へご来訪の際にはぜひお立ち寄り下さい。みなさまのご来店をスタッフ一同心よりお待ちしております。

【住所】鹿嶋市鉢形台2-17-5

【電話】0299-83-0316

【営業時間】PM 12:00~4:30

※毎週水曜はPM3:00閉店

【定休日】毎週日・月曜日



【日中一時支援】

- ▼福栄都さん
- ▼本谷竜久さん (放課後支援)
- 【5・6月誕生者】
- ▼久保田政代さん (5月8日)
- ▼村上りき江さん (5月19日)
- ▼大野章さん (6月7日)
- ▼中川美和さん (6月11日)
- ▼福井誠さん (6月15日)
- ▼宮渕広昭さん (6月30日)
- 【退職職員】
- ▼大槻松江支援員 (6月30日付)
- 【7・8月の予定】
- ▼コンサート (7月28日)
- ▼なつまつり (8月5日)
- ▼合同キャンプ (8月)

編集後記

去年の秋口に、13年生きた我が家の愛猫が天に召されました。

それからは動物を飼いたい気など全く起こらなかったのですが、先日友人から、家に迷い込んだという子猫を2匹、半ば強制的にセットで押し付けられました(苦笑) いやいや、なんとというか、いままでいた猫は13歳という老体で活動的でなかった分、子猫×2のアクティブっぷりには圧倒されるばかりです。チビ猫たちは今日もハイパー元気です(笑)



(チヨダ)