



サンホーム通信

Vol. 75



あけましておめでとうございます。

皆様に  まして良い一年でありますように。
～デイサービスセンターより～

《発行》 社会福祉法人 博愛福祉会 サンホームみかづき

特別養護老人ホーム／短期入所センター／居宅介護支援ステーション／デイサービスセンター
高齢者生活福祉センター／小規模多機能型居宅介護事業所／認知症対応型共同生活介護事業所
サービス付き高齢者向け住宅／訪問介護事業所／

☎679-5136 兵庫県佐用郡佐用町志文 515 番地

TEL 0790-79-3145 FAX0790-79-3783

2017年1月発行

サンホームみかづき 11月号メニュー



第四十四回目はアップルパイをご紹介します。サンホームではお誕生日会の食後のデザートに登場しました。リンゴの美味しい季節にぜひおためください。

材料（一五cmタルト型）
冷凍パイシート……………二枚
リンゴ……………二個
砂糖……………七〇g
レモン汁……………大さじ一
シナモンパウダー……………お好みで
無塩バター……………二〇g
卵黄……………一／二個
水……………少々



- ① リンゴの皮をむきいちよう切りにし、砂糖を振りかける。
- ② ①をしモン汁、シナモンパウダーと一緒に鍋で汁気がなくなるまで煮る。火を止めてからバターを加える。
- ③ パイシート一枚を伸ばし型の大きさに合わせてカットして敷き、フォークで穴を開ける。
- ④ ②のリンゴを冷まして③の中に入れる。
- ⑤ パイシートを伸ばして一、五cm幅に八本に切る。
- ⑥ ④の上から⑤を格子にのせ、残りのパイシートをふちにつける。
- ⑦ 卵黄と水を合わせて⑥に塗る。
- ⑧ 二〇〇度で一〇分～二〇分焼く。

絵手紙グループ すずらん様より
ご寄贈いただきました

ボランティアグループ すずらん様より、今年もご利用者の皆様に干支の絵手紙を頂きました。
毎年素晴らしい絵手紙で、ご利用者の皆様は大変喜ばれていました。
一年間、ご利用者の皆様の心の和みとなることでしょう。

ありがとうございました。



御 礼

サンホームみかづきにご支援、ご協力頂きありがとうございます。

ご寄付

ご寄贈

ボランティア

十二名様
百三十三名様
三十名様

（平成二十八年九月十一日～平成二十八年十二月十日）

お 願 い

ご家庭で御使用されておられない石鹸、タオルなどありましたらご寄贈下さい。ご協力お願いいたします。

編集後記

新年あけましておめでとございます。
サンホーム通信は、今年も皆様に楽しい話題や情報をお届けさせて頂きたいと思っています。
本年も何卒よろしく願います。



わんにゃん奮戦記

今回はデイサービスセンター弦谷の里を訪問してみました。元気な声と楽しそうな笑い声が聞こえます。ちょっと覗いてみましょう！



文化展へ出品



施設内を練り歩き

立派なお神輿！
細部まで細かく作られています。なんだか見ると、掛け声をかけたくなるわん！わっしょい！



プチ子



こなつ

皆様が、丹精込めて作られた
かかし
案山子です。
等身大の大きさに、本物の人
だと思って驚いたわん！



日頃の練習の成果がでた
いいステージだったにゃ～ん！



ぼんず

色々なことに挑戦されていますね！皆様、是非遊びに来てください！にゃん！



みなづき

さよう文化祭芸能発表にて、銭太鼓を披露されました。



新年のご挨拶

理事長 大西 弘文

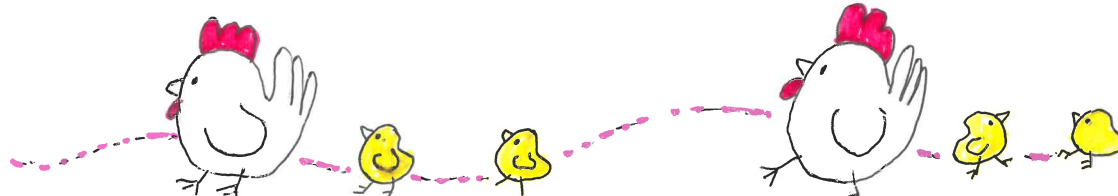
新年明けましておめでとうございます。
皆様におかれましては、ますますご健勝のこと
とお喜び申し上げます。

本年が素晴らしい年になりますようお祈り申し上げます。
博愛福祉会はこれまでと同様にご利用者様の多様な福祉ニ
ズにお応えするため、今後も継続して事業の充実に努力してま
いります。

昨年は、姫路地区においてこれまで実績のあります、サービ
ス付き高齢者向け住宅を二件（サンホーム網干、サンホーム今
在家）新規開設し、又、新たな取り組みとして、児童福祉の分
野にも挑戦し、放課後等デイサービス「なえどこ」を加古郡稲
美町にて運営を開始いたしました。

ところで、昨年の介護業界はというと、介護や介護予防の公
的サービスを受けた高齢者が全国で六〇〇万人を超えるという
状況で益々高齢化社会は進行中です。一方で介護事業所の倒産
件数が過去最多であったり、神奈川県相模原市の障害者施設で
の襲撃事件の発生等、事業運営、特に危機管理の面では非常に
厳しい事例が起こった一年でありました。そのような中でも、
順調に事業が継続できているのは、地域の皆様のご理解とご協
力、ご利用者様、ご家族様のご愛顧のおかげであります。

本年は、社会福祉法の改正施行により、社会福祉法人の制度
改革が実施されます。当法人においても地域における公益的取
組みの充実を進めるなど社会福祉法人としての責務を果たして
いく所存です。今後、より一層皆様のお役に立てる集団である
よう、職員一同誠心誠意取り組んでまいりますので、どうぞ宜
しくお願い申し上げます。



謹賀新年

施設長 山本 勝也

謹んで年頭のご挨拶を申し上げます。

昨年はリオデジャネイロオリンピックが開催され、
日本の活躍が光りました。なかでも、男子4×100mリレーでは、
9秒台の選手が1人もいない日本でしたが、無駄のないバトン技術
を要して銀メダルを勝ち取り、世界を驚かせました。このリレー
スタイルは、走力という弱点の克服へ目を向けつつも、伸び代である
技術の研鑽が成功や成長につながるということをあらためて示して
くれました。これを機に、リレー競技に革命を起こしたともいうべ
き日本のバトンパスが研究され、競技レベルはさらに上がり、見応
えも増すことでしょう。

当施設においては、経験や感覚に頼らず、理論や根拠に基づく「
科学的介護」の実践により、昨年、おむつを使わない介護「おむつ
ゼロ」を実現することができました。科学的介護理論の習得ととも
に、スタッフの長所が相乗効果となって介護の質や技術の向上に結
びつき、これまでの介護の常識を転換したという点では同様の成果
であり、スタッフを尊敬しています。本年も自立支援介護のレベル
をさらに高め、地域の皆様方へのサービスに結びつけたいと思っ
ております。

本年は、町営施設「けんこうの里三日月」において、地域交流や
在宅サービスなど、介護予防を中心とした事業を実施させて頂ける
運びとなりました。このエリアを『健康福祉ゾーン』としてさらなる
サービス強化へ邁進し、地域貢献の一翼を担っていくべく責任を
強く感じております。

本年も引き続き、皆様のご協力を賜りますよう、何卒よろしくお
願い申し上げます。今年一年の健康とご多幸を心よりお祈り申し上
げます。



クリスマス会



メインゲストの『龍野ベンチャーズ』様



ご家族のご挨拶

12月4日(日)にクリスマス会を開催いたしました。クリスマス会を盛り上げる為にゲストとして『龍野ベンチャーズ』様がお越しくださいました。得意なベンチャーズナンバーの曲以外にもクリスマスソングや演歌を演奏してくださり、また、ボーカルの方の素敵な歌声も聴かせて頂きました。ご利用者様には歌体操や銭太鼓を披露して頂き、今年も楽しいクリスマス会となりました。



特養部門『音楽クラブ』



在宅部門『銭太鼓』



サンタさんからのプレゼント



西川 範彦先生



十一月十五日(火)には三日月文化センターにて、第六回介護予防教室を開催致しました。「正しい食から愉しいたのしい食へ」と題しまして、西川範彦先生をお招きしご講演頂きました。健康の条件の一つに、「ストレスを溜めないこと」があります。ストレスは腸内環境を整えることによって溜まりにくくなり、身体的にも精神的にも健康になります。「健康になりたい」と思うより、「幸せになりたい」と思う方が、健康にも幸せにもなれる、とお話し頂きました。



相原 正樹氏



十月十九日(水)三日月文化センターにて、第五回介護予防教室を開催致しました。サンホームみかづきの理学療法士 相原正樹氏を講師に、「心と身体のリフレッシュ」と題し講演を行いました。また、腰痛や膝痛の方や不眠症でお困りの方に、在宅でも出来る簡単な体操と睡眠の質を高めるためのマッサーシの実演も行いました。

介護予防教室



冷え性について

① 冷え性とは

血行障害、末梢血管などの障害により生じるもので、身体全体は寒さを感じず、四肢など部分的に冷えを感じるという特徴があります。

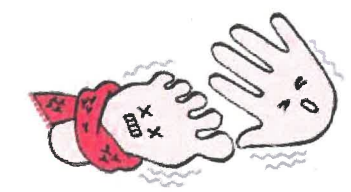
② 症状

慢性的な血行障害が原因で、胃痛、便秘、しもやけ、腰痛、神経痛、肩こり、肌荒れなどが起こります。

③ 予防と改善

- * 身体を冷やす食品を摂りすぎない。(人工的に精白糖製したもの、生野菜、果物、お茶を除く飲み物、動物性脂肪など)
- * 頭寒足熱
- * 早寝早起
- * シャワーだけでなく浴槽につかり体を温める。
- * マッサージや柔軟体操をする。
- * 適度な有酸素運動(ウォーキング、階段の上り下りなど)

冷え性の人は風邪をひきやすいと言われています。体を冷やさないために三首(首、手首、足首)を温めるのも効果的です。良い生活習慣で風邪をひかずに冬を乗り越えましょう。



健康一ロメモ



文化展作品作りと見学



習字クラブ



料理クラブ



しめ縄作り



心を込めて一捻り、二捻り・・・

10月から12月のご利用者様のご様子



マックスバリュへ
買い物外出



散歩



三日月小学校4年生の児童さんと交流会



演奏ややさしい踊りを披露して頂き、工夫をこらしたゲームで、ご利用者の皆さんと楽しみました。また施設内も見学され、やさしく声かけをして下さいました。



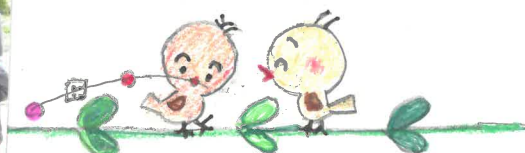
お元気で過ご
してください。



大きくないやあ



元気いっぱいの歌や踊りを披露して頂き、一緒にクリスマス飾りも作りました。楽しい一日をありがとう♡



三日月保育園年長の園児さんと交流会

