

# 初田郷たより

平成29年10月  
第7号

☆ あたりまえの暮らしを支援します ☆

初田郷富士見荘では、あたりまえの生活を、あたりまえに送っていただくために、どのサービスも同じ場所で、顔なじみの職員が対応いたします。



※初田郷富士見荘敬老祝賀会より

社会福祉法人 薫風会  
小規模多機能型居宅介護  
初田郷富士見荘

住所 小山市下初田537番地2  
電話 0285(33)3223  
URL <http://www.fujimisou.or.jp/>  
担当 白幡・木下・石崎

～目次～

- ・生活のおたより
- ・ボランティアさん紹介
- ・調理スタッフおすすめレシピ
- ・敬老祝賀会の紹介
- ・レクリエーション、行事の紹介
- ・来月の予定表(行事予定)



## 11月 レクリエーション・行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 12月の カレンダー作り 	2 12月の カレンダー作り	3 12月の カレンダー作り	4 牛乳パックで 作るジェンガ 
5 トランプゲーム 	6 牛乳パックで 作るジェンガ	7 いきいき 百歳体操 	8 ユニット調理 (秋の味覚) 	9 フルーツサンド	10 牛乳パックで 作るジェンガ	11 ジェンガ大会 
12 カラオケ大会 	13 フルーツサンド 	14 ジェンガ大会	15 風船パレー 	16 物送りゲーム用 お玉作り	17 芋煮会 	18 物送りゲーム用 お玉作り 
19 物送りゲーム用 お玉作り	20 まるごとバナナ のチョコパイ 	21 物送りゲーム	22 いきいき 百歳体操 	23 まるごとバナナ のチョコパイ	24 初田郷喫茶店 (お茶会) 	25 風船パレー 
26 トランプゲーム 	27 物送りゲーム	28 カラオケ大会 	29 ジェンガ大会	30 物送りゲーム 		

※主に決まっている予定になっています。  
準備等の都合により、内容や日にちを変更する場合があります。

### ☆ 11月の主な予定 ☆

- ・芋煮会(17日予定)  
毎年、秋の食べ物を使って、芋煮汁等、食事会を計画しています。
- ・初田郷喫茶店(24日予定)
- ・11月の誕生日会

### ☆ボランティアさん、募集☆

初田郷富士見荘では、フルーツ演奏・尺八演奏など、いろいろなボランティアの方に来ていただいています！是非、みなさんの発表の場に行ってみませんか？ご様子は随時、ブログにて更新していますので、ご参照下さい。どんなボランティアでも、お気軽にお問い合わせください。

**初田郷では、小さな施設の特性を生かし様々な行事を行っています**

**9月におこなったレクリエーションや行事です。他にも楽しめる企画を考えてます。**



食べる分は、自分で握ってくれました♪さすが、お母さんたち！！



小山産新米のおにぎりは、とても美味しかったです！！



いつも、ありがとうございます。

**☆小山産新米おにぎり会**

今回も、頂き物の小山産新米で、おにぎりを握りました。各々の食べる量で大小様々なおにぎりを頂きました。皆さん、笑顔で大満足！



笑顔でカシヤ☆



さっそく使ってるよ♪



寒天食べてる途中なのに...

**☆牛乳寒天作り・誕生会**  
牛乳で簡単に作れて、美味しいと評判のデザート作り。美味しい牛乳寒天作り。誕生会を兼ねて。時間を一緒に作らせていただきます。



なかなか難しいね...



そら、来たぞ！！



ゆっくり来るから、よく見てっ。

**☆風船バレー大会**

普段の紹介が、食べ物関係が非常に多く、こんな運動のレクリエーションもやっていきます。



**☆ 生活のお便り ☆**

◎現在流行している、腸管出血性大腸菌 O157 とは？

大腸菌は人や動物の腸管に存在しています。通常病原性はありませんがいくつかの大腸菌は人に対して病原性があり、これらを総称して下痢原性大腸菌(病原大腸菌)と呼んでおり、腸管出血性大腸菌 O157 もこの下痢原性大腸菌グループに入ります。主に加熱の不十分な食材から感染し、極めて少数の菌でも感染症・食中毒を起こします。

・感染の可能性がある主な食品  
牛などの家畜が保菌している場合があり、これらの糞便に汚染された食肉からの二次汚染により、あらゆる食品が原因となる可能性があります。これまでに井戸水、牛レバー、焼肉、ユッケ、サラダ、和え物、浅漬けなどで集団感染が確認されています。

・腸管出血性大腸菌 O157 の症状  
潜伏期間は平均 3 ～ 5 日で、症状は激しい腹痛で始まり、数時間後に水様下痢を起こすことが多く、1 ～ 2 日後に血性下痢(下血)がみられます。溶血性尿毒症(HUS)や脳障害を併発することがあり、重症の場合は死亡します。

・腸管出血性大腸菌 O157 の予防方法  
① 生野菜などはよく洗い、食肉は中心部まで十分加熱(75・1℃以上)してから食べましょう。  
② 冷蔵庫内の食品はこまめに点検し、できるだけ早めに食べるようにしましょう。  
③ 加熱調理済食品が二次汚染を受けないように調理器具はしっかりと洗浄し、できる事ならその都度除菌しましょう。  
④ 調理や食事の前には石鹸を使った手洗いをしましょう。  
⑤ 腹痛や下痢が続いたら、軽く考えずにかかりつけの医師の診察を受けるようにしましょう。  
⑥ 発症した患者のいる家庭では、二次感染を防ぐ為にも糞便に汚染された衣類などの取扱いに十分注意しましょう  
(ノロウイルスなどと同様です)  
※薬剤や熱には弱いので塩素系やアルコール系、熱湯(75℃で1分以上)で不活化できます。

**正しい手の洗い方**

手洗いの前に  
・爪は短く切っておきましょう  
・時計や指輪は外しておきましょう

- ① 流水でよく手をぬがした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこすります。
- ② 手の甲をのぼすようにこすります。
- ③ 指先・爪の間を念入りにこすります。
- ④ 指の間を洗います。
- ⑤ 親指と手のひらをねじり洗います。手首も忘れずに洗います。
- ⑥ 石鹸を洗い落とす。十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

**ボランティアさん ~楽笑会様~**

・8月28日に、ハーモニカ演奏に来てくださりました。懐かしい歌から、一緒に唄える歌や体操まで、毎回、楽しい時間を作ってくれます。ありがとうございます！

**☆ 介護の相談窓口 ☆**

ご自宅での介護のお悩み、お困りごとの相談や、介護のサービスってどうやって使うの？など、日頃、なかなか聞けない事もお話しをさせていただきます。

**☆ 施設見学、職場体験 ☆**

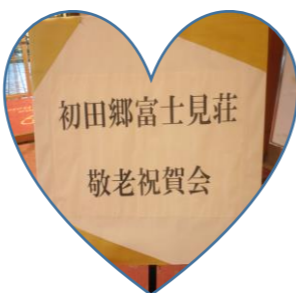
初田郷では、施設内の見学はもちろんですが、学生さんの職場体験も行っております！いつでもご連絡をお待ちしております！  
※職場の雰囲気はホームページのブログ参照。

# 初田郷 富士見荘 敬老祝賀会



・9月16日(土)に、初田郷富士見荘「敬老祝賀会」を開催致しました。今年度も、たくさんの利用者様、ご家族様に参加頂きました!! 昨年同様、小山グランドホテル内にある、「ポモドーロ」様に協力して頂き、美味しい料理を頂くことができました。その時の様子を掲載しています!

※枚数を多くした為、コメントを入れてません...



## 調理スタッフの 今月のおすすめレシピ



※季節の物を食べて、  
元気に過ごしていただいています。

秋の味覚! 旬のきのこを使って...

### きのこ炒め(1人分)



～材料～		・調味料A	
・エリンギ	20g	砂糖	1g
・しいたけ	20g	しょうゆ	4g
・えのきたけ	15g	調味酒	2g
・にんじん	15g	みりん	1g
・グリーンピース	3g		
・油	2g		
・かたくりこ	1g		



### ～作り方～

- ①: にんじんは下茹でするか、レンジでチンしておく和良好的。
- ②: フライパンに油をひき、きのこ類を炒め、①も加える。
- ③: 彩りにグリーンピースも加え、調味料Aで味付けする。
- ④: 水とき片栗粉でトロミをつけたら完成。

※お好みで他のきのこを加えても!

きのこ ～10月15日はきのこの日～



### ★ワンポイントアドバイス★

- ・きのこの成分  
ビタミンB群、ビタミンD2、ミネラルなどを多く含む低カロリーの高栄養食材です。
- ・きのこで「菌活」  
菌活する事で、美容や健康の要とも言える腸内の善玉菌が増え、美肌効果や代謝アップによるダイエット効果、免疫力の向上や便秘解消など私たちに良い効果が期待できます。
- ・きのこは冷凍すると旨み成分が増えるらしい!  
洗わずに使いやすい大きさにカットして、フリーザーバッグに入れ、冷凍保存する。いろいろな種類を組み合わせてもいいでしょう。  
※凍ったまま、炒め物や煮物、汁物にも使えます。

## Caf'e SUAMA

営業時間10:00～16:30

☆初田郷富士見荘施設内で、『Caf'e SUAMA』(カフェすあま)を、オープンしています。近くにお出掛けの際には、是非、足を運んでみてください。毎月、『健康デイ』として、身体や美容に良いスムージーの販売もあります。

### ☆9月の休日予定

1 ・ 21 ・ 24 ・ 28 ・ 29

### ☆9月の健康デイ

10 ・ 31

### ☆フラペチーノの日

5 ・ 12 ・ 17 ・ 20 ・ 23 ・ 27



### ～HOT～

- ・コーヒー
- ・カフェラテ
- ・抹茶ラテ
- ・キャラメルラテ

### ～ICE～

- ・コーヒー
- ・カフェラテ
- ・抹茶ミルク
- ・キャラメルラテ
- ・アップルティー
- ・ピーチティー

### ～フラペチーノ～

- ・チョコフラペチーノ
- ・抹茶フラペチーノ
- ・キャラメルフラペチーノ