

初田郷たより

平成30年5月
第15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。



※近所の大川島公民館の桜の前にて

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・木村・石崎

～目次～

- ・生活のおたより
- ・調理スタッフおすすめレシピ
- ・新入社員紹介コーナー
- ・ボランティア紹介
- ・レクリエーション、行事のご様子
- ・来月の予定表(行事予定)



6月 レクリエーション・行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1 トランプゲーム 	2 いきいき百歳体操
3 小物入れ用のカゴ作り(長期製作)					8 カードゲーム作り 	9 カードゲーム作り
4 中地区カルタ大会 	5 的当てゲーム 	6 ボールころがし 	7 ユニット食事パーティー 	8 民謡体操	15 ペットボトルで風鈴作り 	16 ペットボトルで風鈴作り
10 いきいき百歳体操 	11 色当てカード探しゲーム 	12 ペットボトルで風鈴作り	13 アメリカンドッグ作り 	14 色当てカード探しゲーム	22 棒倒しゲーム 	23 カラオケ大会
17 ドライブ～買い物 	18 7月カレンダー作り	19 7月カレンダー作り 	20 7月カレンダー作り	21 アメリカンドッグ作り	29 中地区カルタ大会 	30 7月壁掛け用カレンダー作り
24 7月壁掛け用カレンダー作り	25 チョコバナロール作り 	26 チョコバナロール作り	27 7月壁掛け用カレンダー作り 	28 チョコバナロール作り 		

※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。

☆ 6月の主な予定 ☆

- ・ユニット食事パーティー ～日程は予定です～
食事を頼んでみんなでワイワイ楽しみましょう♪
- ・6月の誕生日会
- ・個別での趣味など継続出来る様に支援します！

※他にも、毎日の体操やレクリエーション・行事を考えております。

☆ボランティアさん、募集☆

初田郷富士見荘では、フルート演奏・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してみませんか？
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

3月～4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！！



細かく刻むんだね～♪ 難しいぞ～！！

美味しくいただいています♪



食べ応えがあるな！！

美味しくできたよね☆



こんなでいいかな？

キレイに撮ってよね♪

食べている時は黙々と☆

☆ユニット調理☆カレーライス作り☆
この日は一緒に「カレーライス」を作りました！慣れた包丁さばきで、野菜を刻んでくださったって！しっかり完食してくださりました！！



たまにはいいね♪

会話が弾んでました☆

☆お花見お弁当会☆初田郷特製弁当☆
調理スタッフ特製のお花見弁当、外にも席を用意し、大平山の風景を楽しみながら召し上がる方もいました☆



良い天気だね♪

まだ着かないのかな？！

☆大平山へドライブ☆
春は景色も鮮やかに、外に出かけたくなる季節♪みなさんの「行きたいね」と言う会話からドライブへ、あいに葉桜でしたが、つつじを見ながらお茶して来ました☆

★ 生活のお便り ★

◎ここからに作用する緑茶の健康効果を知っていますか？

①薬効成分と栄養素が、生活習慣病予防に効果的
緑茶には3つの薬効成分があり、それぞれの特長を図にまとめています。カテキンはポリフェノール的一种で、多くの効能をもっています。血管や血糖、悪玉コレステロールの上昇を抑えてくれるので、生活習慣病の予防効果があるのが嬉しいところ。他にも「抗〇作用」という、からだを守ってくれる働きが多くあります。

緑茶は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの栄養素を含んでいます。カリウムも多いので、血圧コントロールにもよいでしょう。一杯に含まれる量は限られていますが、茶葉を粉末にして飲む抹茶なら、幅広い栄養素を多くとることが出来ます。

②緑茶に特有のテアニンがメンタルヘルスに効果的
以前から、緑茶にはリラックス効果があるといわれてきました。最近の研究で、紅茶や烏龍茶にはない、緑茶に特有の成分**テアニン**が、さまざまな効能をもつことがわかってきています。まず、脳や神経細胞の興奮を抑えて、睡眠を改善する作用があります。また、脳内で作用して、意欲を改善する効果があることも、多くの研究で示されています。テアニンは、グルタミン酸というアミノ酸と似た化学構造をしています。脳の多くの神経細胞はグルタミン酸を神経伝達物質として使っているので、テアニンが脳にさまざまな作用をもつのも不思議ではありません。

③お茶を飲む習慣が、こころの健康を守る？
うつ病患者さんと健康な方を比較した調査では、健康な方の約7割が週に4杯以上の緑茶を飲んでいましたが、うつ病患者さんはそれほどお茶をのんでいませんでした。

④統合失調症にも効果がみられます。
テアニンを投与すると情報処理機能が働くこと、テアニンの錠剤も併用した統合失調症の患者さんでは、不安や幻覚・妄想などが減少した報告もあります。

◎緑茶は、からだの健康とこころの健康によい、とても優れたものです。特にテアニンは、こころの健康に効く妙薬であることがわかってきています。テアニンは、茶葉が直接日光に当たらない様に栽培された玉露などに多く含まれます。茶葉が出まわる季節です。健康のためにも一服して、ほっと一息ついてみませんか？

研究で示されているテアニンの効果の例	
ヒトを 対象とした研究	<ul style="list-style-type: none"> ♥ストレスに対する自律神経の反応を抑える ♥α波を増加させる (α波は、安静時に発生する脳波) ♥統合失調症の症状を軽減する作用がある ♥脳の神経細胞死や記憶障害を抑制する (認知症の予防効果が期待される)
動物を 対象とした研究	<ul style="list-style-type: none"> ♥カフェインと組み合わせて服用すると、記憶力や作業速度・正確性などが高まる ♥抗うつ作用がある

薬効成分と期待される効果	
カテキン 飲み	<ul style="list-style-type: none"> ●血圧、血糖、LDLコレステロールの上昇を抑制 ●抗腫瘍作用 ●抗酸化作用、活性酸素除去作用 ●紫外線吸収作用 ●抗菌作用、腸内の善玉菌を増加 ●抗アレルギー作用 <p>生活習慣病の予防とアンチエイジングに！</p>
テアニン うまみ	<ul style="list-style-type: none"> ●リラックス効果 ●睡眠改善作用 ●記憶力改善作用 ●カフェインによる興奮作用の抑制 ●うつ病、統合失調症の症状軽減 <p>こころの問題の予防に！</p>
カフェイン 苦み	<ul style="list-style-type: none"> ●覚醒作用 ●利尿作用 ●作業速度の向上 ●※不眠や軽い依存症を引き起こすことも

☆ちょっとした時間に簡単ストレス解消体操！



イラスト① 背筋を伸ばして椅子にゆったりと座り、両手をヘソの少し下に重ねて置き、軽く目をつぶります。

イラスト② お腹を引っ込ませながら、体の中の空気を全部吐き出すようなイメージで、ゆっくりと時間をかけて鼻から息を吐きます。

イラスト③ 息を吐ききったら、今度はお腹を膨らませるように鼻から息を吸います。

イラスト④ 5秒ほど息を止め、ゆっくり時間をかけて口から息を吐きます。

平成30年度新規スタッフ紹介

今年度は5名のスタッフが新入社員として、富士見荘の仲間となりました。慣れない仕事で分からないこと、不安なことがたくさんあると思いますので、先輩方が色々優しく教えていただけたらと思います。入所者の皆様、職員の皆様、これからよろしくお願いいたします。

いしかわ さき
石川早紀さん



常に笑顔で、利用者様から頼られる存在になれるよう精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。

こしう せれな
越生瀬玲奈さん



笑顔で色々な人に頼られる職員になりたいです。よろしくお願いいたします。

しおだ なるみ
塩田成美さん



利用者の方が笑顔で楽しい生活を送れるように、一生懸命サポートしていきたいと思えます。よろしくお願いいたします。

ふるかわ さりな
古川沙里菜さん



笑顔で誰からも頼られる職員になりたいです。よろしくお願いいたします。

よこやま ちほ
横山千歩さん



どんな時でも笑顔をお忘れしない明るい職員になりたいです。精一杯頑張るのでよろしくお願いいたします。

4月から入社した新しい職員です。4月の研修期間後、富士見荘グループ全体に配属になります。慣れるまではご迷惑をお掛けすることもあると思いますが、今後とも、ご指導の程、よろしくお願いいたします。

～ボランティア紹介～

3月下旬に、『楽笑会』様によるハーモニカ演奏会を開催しました！！
3月の誕生日の方が多く、一人ひとり演奏に合わせて紹介して下さい、終始笑顔で過ごす事が出来ました♪
懐かしい歌や唄いやすい歌を毎回選んで来てくださり、本当に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。

調理スタッフの 今月のおすすめレシピ



※旬の素材を食べて、
元気に過ごしていただいています。

五月病やストレスに負けない
身体作りを心がけましょう！！

栄養バランスの良いおかずの一品に♪

あけぼのごはん（一人前）

- ・お米 60 g 《調味料》
- ・鮭フレーク 30 g ・炒りゴマ 0.5 g
- ・厚焼き卵 30 g ・しそ 0.5 g



～作り方～

- ①: ごはんをお好みの固さに炊きます。
- ②: しそ→みじん切り 鮭フレーク→ほぐす
厚焼き卵→つぶしておく。
- ③: ごはんが炊けたら、しそと炒りゴマをごはんに混ぜ、その上から鮭フレークとつぶした厚焼き卵を盛り付けしたら完成！！

※お好みでさざみねぎをトッピングしても美味しく、彩り鮮やかで春らしい一品です♪



☆ワンポイントアドバイス☆

～鮭の効能～

- ・鮭に含まれるビタミンDは認知機能が衰えるのを防ぐ働きがあります。実際にビタミンD不足で認知症やアルツハイマー病の発症リスクが高まったという報告もあります。
- その他にも、アスタキサンチンという成分が含まれており、強い抗酸化作用で免疫力がアップします。
- ・初田郷では食べやすいように厚焼き卵を使っています♪

※抗酸化作用とは、活性酸素を除去する力のことです。

す あ ま

Caf'e SUAMA

営業日...月～金曜13:00～16:30

☆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

※現在、営業日の目印として、初田郷富士見荘敷地門の所に、「営業中の旗」を立てています。



☆SUAMAのドリンクメニュー表

メニュー	料金	特別メニュー	料金
コーヒー(ICE・HOT)	100円	フラペチーノ 抹茶フラペチーノ	200円
カフェラテ(ICE・HOT)	150円	フラペチーノ チョコフラペチーノ	200円
抹茶ラテ(ICE・HOT)	150円	フラペチーノ キャラメルフラペチーノ	200円
キャラメルラテ(ICE・HOT)	150円	健康デイ ソイラテ	200円
ミルクティ(HOTのみ)	150円	健康デイ 健康スムージー	200円
紅茶(アップル・ピーチ)(HOTのみ)	150円	その他、ランチの日もございますので、お問い合わせください。	
上記各種Lサイズ	250円		