

初田郷たより

平成30年1月
第9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。



※初田郷大忘年会より

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・木村・石崎

～目次～

- ・生活のおたより
- ・管理者挨拶
- ・調理スタッフおすすめレシピ
- ・初田郷富士見荘大忘年会紹介
- ・ボランティアさん紹介
- ・レクリエーション、行事の紹介



2月 レクリエーション・行事予定表

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
				カルタ取り大会 	食事会 (節分) 	ジェンガ大会
4	5	6	7	8	9	10
風船パレー 	恵方巻き 太巻き作り 	トランプゲーム 	しもつかれ作り (初午) 	3月 カレンダー作り	いきいき 百歳体操 	バレンタイン チョコ作り
11	12	13	14	15	16	17
ジェンガ大会 	3月 カレンダー作り	カルタ取り大会 	バレンタイン チョコ作り 	風船パレー 	トランプゲーム 	ひな人形飾り
18	19	20	21	22	23	24
いきいき 百歳体操 	民謡体操	ひな祭りの 人形作り 	ひし餅風 クレープ作り	ひし餅風 クレープ作り 	壁画作り (3月カレンダー)	3月 カレンダー作り
25	26	27	28			
ひな人形飾り 	壁画作り (3月カレンダー) 	壁画作り (3月カレンダー)	いきいき 百歳体操 			

※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。

☆ 2月の主な予定 ☆

- ・節分食事会、豆まき大会
毎年恒例の豆まき大会！！今年はどうな鬼が来るか！？
- ・2月の誕生日会

※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。
体験利用も行っておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい♪

☆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。

★ 生活のお便利 ★

◎冬の水分補給にご注意

職場でも家庭でも何かとあわただしい師走。唐突ですが、最近水分補給していますか？夏場は熱中症対策などでせつせつと水分を補給していたのに、涼しくなってきたら飲む量が減っていませんか？人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいけません。

①風邪対策に水分補給

寒くなってきたからというものの、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

②脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給

冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。これは寒くなって血圧が上昇することも一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなり、水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がります。いわゆる「ドロドロ」の状態となります。ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。予防のためにも、冬場も水分補給は大切です。

③忘年会・新年会に水分補給

この時期、忘年会や新年会など飲酒の機会が多くなります。お酒を飲むと喉が渇くことは多くの方が経験されていると思いますが、アルコールには利尿作用があるため、飲酒が過ぎると体は脱水状態となります。アルコールを飲んだら意識的に水分を補給して、脱水状態を防ぎましょう。一年の疲れをお酒で流しても、水分補給をお忘れなく。

初田郷では、小さな施設の特徴を生かし様々な行事を行っています

12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。



☆寒い季節に体が温まる鍋パーティー

今年の十二月は寒さも厳しく、身も心も温まる鍋パーティーを開催しました。鍋の味も豊富に用意し、一緒ににおにぎりを準備したりと職員も楽しい時間を過ごささせていただきました。またやりたいですね♪



いつも手伝いありがとう

みんなで鍋をいただきました

おにぎりも美味しいよ☆

身体が温まるね♪



クリーム作りから♪



生地を混ぜてと♪



☆十一月ハロウィン蒸しパン作り
十一月下旬に、ハロウィン蒸しパン作りを行いました。生地作りから一緒にを行いました。みなさん笑顔で召し上がって下さいました！



☆餃子の皮でピザ作り

簡単に作れるピザを見つけ、さつそく作ってみました。好みに具材を乗せてもらい、餃子の皮なので焼きあがりも早い！美味しく出来あがりしました♪



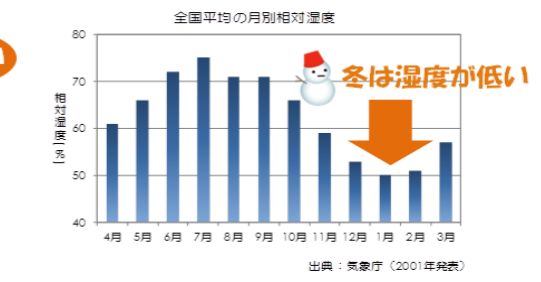
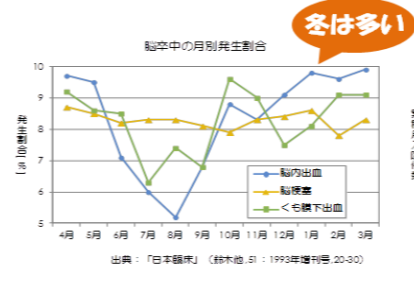
柔らかくてうまい！



上手く出来ないな...



ウインナーはいいね♪



★管理者挨拶

謹賀新年
昨年におきましては皆様には格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。
本年も社員一同、皆様にご満足頂けるサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜わりますよう、お願い申し上げます。
皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈りし、新年の挨拶とさせていただきます。
本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

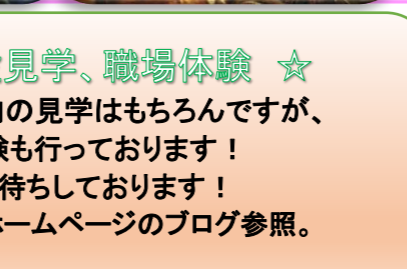
初田郷富士見荘 管理者
白幡絵美

★異動職員紹介

一月より、前任の木下が一身上の都合で退職する事となりました。
それに伴い、上石塚にある富士見荘から新たに人事異動で一名、木村和朗が、初田郷富士見荘の職員として働く事となりました。
慣れるまでは色々とご迷惑をお掛けするかと思います。
今回の異動職員を含めて、広報紙に写真には載っているけど、どんな職員が働いているのか、顔と名前を覚えていただく為に、少しずつ職員の紹介をしていこうと考えております！

初田郷富士見荘 大忘年会

12月に利用者の方々と初田郷富士見荘のスタッフで『大忘年会』を開催しました。皆様と一緒に食事を食べながら、一年間の思い出話や笑い話をさせて頂きました。忘年会の合間には、スタッフの催し物として、合唱やダンスを披露させて頂き、沢山の笑顔と歓声の中、会を締めくくる事が出来ました。ほんの一部ではありますが、掲載させて頂きます。本年もこのような企画をたくさん開催していきますので、よろしくお願いします！！



調理スタッフの 今月のおすすめレシピ

栄養バランスの良いおかずの一品に♪



※季節の物を食べて、
元気に過ごしていただいています。

風邪やインフルエンザに負けない
身体作りを心がけましょう！！



のっぺい風煮(2人分)

- | | | | |
|-------|------|-------|-----|
| ・鶏小間 | 40 g | 《調味料》 | |
| ・里芋 | 65 g | ・砂糖 | 1 g |
| ・筍水煮 | 15 g | ・酒 | 2 g |
| ・人参 | 20 g | ・みりん | 4 g |
| ・ごぼう | 15 g | ・しょうゆ | 5 g |
| ・しいたけ | 10 g | ・片栗粉 | 少々 |
| ・絹さや | 5 g | | |



★ワンポイントアドバイス★

- 腸内細菌を増やす
→発酵食品(ヨーグルト・味噌・納豆・チーズ等)
- 抗酸化作用を活性化させる
→ビタミンA(人参・トマト等)
ビタミンC(みかん・パイン・キウイ等)
ビタミンE(アーモンド・落花生等)
- 免疫細胞を作る
→良質なたんぱく質(肉・魚・卵・大豆等)
※免疫細胞の7割は腸に存在すると言われています。
病原体は侵入すると腸・小腸・大腸へと定着する場所を探しています。
これに抵抗する為に腸内細菌を整える事が
必要です。
免疫細胞を作るには、バランスの良いたんぱく質を摂ることが大切です。

～作り方～

- ごぼう・人参・里芋・筍水煮は小さめの乱切りにする。
- 椎茸は4等分に、絹さやは色よくゆで、斜め切りにする。
- 鍋に①・椎茸・鶏小間・調味料を入れて柔らかくなるまで煮込む。
- 水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付け、絹さやをちらして完成！！

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、営業日の目印としまして、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。

※感染症が流行の時期に関しましては、お持ち帰りでの提供とさせていただきます。ご了承ください。

☆SUAMAのメニュー表

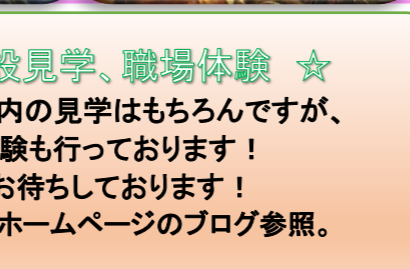


メニュー	料金	特別メニュー	料金
コーヒー(ICE・HOT)	100円	フラペチーノ	200円
カフェラテ(ICE・HOT)	150円	抹茶フラペチーノ	200円
抹茶ラテ(ICE・HOT)	150円	チョコフラペチーノ	200円
キャラメルラテ(ICE・HOT)	150円	キャラメルフラペチーノ	200円
ミルクティ(HOTのみ)	150円	ソイラテ	200円
紅茶(アップル・ピーチ)(HOTのみ)	150円	健康スムージー	200円
上記各種Lサイズ	250円	その他、ランチの日もございますので、お問い合わせください。	

ハーモニカボランティア 『楽笑会様』による演奏会♪

・ハーモニカボランティアの方々による演奏会♪

毎回盛り上がる会ですが、今回も誕生月の利用者様のお祝いや素敵な演奏をしてくださいました！！色々な企画を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。