

# すずらん便り



平成27年 1月号 第23号  
社会福祉法人 古家真会 (こけまかい)  
特別養護老人ホーム 蓬萊園  
TEL 082-264-0808  
ケアハウス東山 TEL 082-264-6888  
〒732-0043 広島市東区東山町 1-9

## 新年のご挨拶

理事長 岩崎 晴治

新しい年の初めにあたりまして、初春のお慶びを申し上げます。今年も皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

昨年は、災害の多い年でした。広島でも安佐南区、安佐北区において土砂災害があり、多数の尊い命が奪われました。職員はボランティアに協力して本当にご苦勞様でした。蓬萊園はこの地区の防災避難所にもなっています。これからもこのように地域密着に尽力して地域の方々に蓬萊園、ケアハウス東山をアピールしていければと思っております。そしてご利用者様には楽しく、居心地の良い蓬萊園、ケアハウス東山にしなければなりません。これからも色々と難問題が出てくると思いますが、発展的、進歩的で前向きに進展していくように、職員の皆様と協力し合っていこうと思っております。今後ともよろしくお願ひしてごあいさつにかえさせていただきます。

平成二十七年 一月



## 新年会

1月7日、今年もご利用者様と一緒に新年会を催しました。理事長の挨拶の後、各階対抗の福笑い、職員による獅子舞と続き、最後は全員で「一月一日」を合唱しました。



# アフエット

12月10日(水)、ボランティア「アフエット」の皆様  
に来園いただきました。ご利用者様のためにすてきな楽器  
演奏・寸劇・歌を披露してくださり、楽しいクリスマスコン

サートになりました。ご利用者様も一緒に楽しく歌い、手拍子で楽しいひと時を過ごされました。ありが  
とうございました。次回を楽しみにしています。



# クリスマス会

12月24日(水)、街中にクリスマスソング  
が流れ、イルミネーションが輝くイブの日に  
蓬莱園にもサンタクロースがプレゼントを手  
にやってくるくれました。各階のご利用者様

の合唱や、職員による歌等の出し物で大いに盛り上がりました。職員扮するサンタ  
とトナカイがプレゼントを配り始めると「私も、私も」ととても喜んで頂いた様子  
でした。来年のクリスマスもまた楽しみですね。



# ご利用者様&職員作品集



七福神



新年のご挨拶



だるま&絵馬

フラワー  
アレンジメント



梅の木



社会福祉法人 古家真会

# ケアハウス東山便り

Vol.3



新年 明けましておめでとうございます。

本年もケアハウス情報を発信していきますので、どうぞよろしくお願い致します。

今回は、ケアハウスに入居されている方々の日常生活を、ほんの一部ご紹介いたします。

ご自身の趣味や楽しみなどには様々あり、我々職員は感心したり、びっくりしたりの連続でした。



花を育てるのが昔から大好きで、今も続けています。(ご本人談)



読書家の女性のお部屋には本棚に200冊以上の小説などがずらり!!お酒もいけるご様子です。

日々、勉強!!

道具を揃えるのも、楽しみ!



護国神社へ初詣に行ってきました。

マイク持ったら離さないのよ。





# 豚肉と冬野菜の生姜あん (1人分)

1人分 168 kcal



- 《材料》 ・豚肉薄切り (ロース脂身なし) 40g ・サラダ油 5g  
 ・人参 20g ・しめじ 10g ・生姜 (A) 10g ・ブロッコリー 30g  
 ・水 80cc ・鶏がらスープ 2g ・水溶き片栗粉 (水20cc、片栗粉5g)  
 ・生姜 (B) 5g ・こしょう 少々

- 《作り方》 ①豚肉を一口大に切る。人参を短冊に切りしめじはほぐす。  
 ②生姜 (A) は薄い短冊に、生姜 (B) はすりおろす。  
 ③ブロッコリーは小さめの房に切り、下茹でする。  
 ④フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。人参、生姜 (A) しめじを加え炒め合わせ水と鶏がらスープを3分煮る。  
 ⑤ブロッコリーを加えて1分程煮ておろし生姜と水溶き片栗粉を加えこしょうで味を調える
- 《注目食材》 生姜は香りと辛みの成分で体を温めて風邪に効きます。これからの寒い季節にどんどん取り入れたい食材です。



管理栄養士 横山 すざく



## 花粉症対策

今回は花粉症対策についてです。花粉症はセルフケアが大事です。



- ① 室内に入る花粉を防ぐ。  
家に入る前、しっかりと衣服の花粉を落としてから入りましょう。
- ② 室内での花粉の飛散を防ぐ。  
スギ花粉は湿気を含むと重くなって落下します。このため加湿器を利用し、室内の湿度を上げれば空中の浮遊を防げます。
- ③ 体内に入る花粉を防ぐ。  
外出時にはマスクや眼鏡、帽子を着用すると体に入る花粉を効果的に防げます。普通的眼鏡でも目に入る花粉を1/3まで減少できると言われています。花粉症用の眼鏡では千分の1位まで減少できると言われています。また、マスクは湿らせたガーゼを中に入れると90%以上花粉をシャットアウトできます。

看護師 木下 晴美

## ひとい言

あけましておめでとうございます。いよいよ新年と思うだけでなんだか心が新たになります。今年は羊年、ヨーロッパでは眠れない時に羊を数えると眠くなると言われています。これは羊を意味する「sheep」と何度も発音していると呼吸が安定してくるので眠くなるといわれていますが、もともとは羊の「sheep」と寝るの「sleep」が関連づけられているといわれています。つまり日本語で「羊が一匹」と言うのはあまり意味がないのかもしれない。さておきどんな“新年”になるでしょう。すべては「いま」次第。輝ける「いま」の積み重ねでありますように。 事務員 古谷 香織



## ご挨拶

このたび5階の副主任になりました藤本隆寛です。

ご利用様が自分らしく暮らしていけるよう一生懸命支援していきます。未熟な私ですががんばります。 5階副主任 藤本 隆寛

## 編集後記

新年あけましておめでとうございます。私も蓬萊園に来て1年が経ち皆様のお役に立てることが増えてきたように思います。昨年もたくさんの方々のご協力で園での生活を楽しんで頂いたことに感謝いたします。今年最初の「すずらん便り」はいかがでしたか？これからもより良い「すずらん便り」になるよう広報委員会全員で頑張っていきます。 広報委員会 倉田 晃一 (5階介護職員)