

すずらん便り

平成 27 年 10 月号 第 26 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

秋の大運動会



10月14日(水)、今年も恒例の大運動会が行われました。各階の選抜メンバーによるパン食い競争、ボーリング、全員参加による各階対抗玉入れの3種目が行われました。皆さん大きな声で応援したり、競技に参加され大盛り上がりの中、今年も3階の優勝で幕を閉じました。来年はどんな結果になるか楽しみです。



準備体操



ボーリング



玉入れ
驚異の100個超え!!



パン食い競争

祝 敬老の日

今年もたくさんのご利用者様が長寿の節目を迎えられました。おめでとうございます。これからも末永く元気にお過ごしください。

104歳 白寿 (99歳) 卒寿 (90歳) 米寿 (88歳) 傘寿 (80歳) 喜寿 (77歳) 緑寿 (66歳)
上信ヒサコ様 高田 澄枝様 水田 春枝様 桑野 里實様 藤本 貴子様 岡本 勝江様 横村 繁夫様
今井 ツネ様 滑 ヨイコ様 関戸とめえ様
小迫 温江様 松坂キヨ子様
河田 信子様 秋吉 豊子様
浅尾 育相様
安井 徹 様



「ボランティアさん」

スリーコインズ様



9月16日(水)、蓬萊園のご利用者様の健康と長寿のお祝いにスリーコインズの皆様が初来園されました。銭太鼓・マジック・三味線演奏・南京玉すだれ等、次々に代わるステージと一緒に唄ったり健康体操で体を動かしたり楽しい時間を過ごさせていただきました。スリーコインズの皆様ありがとうございました。

「園内行事」

夏祭り (盆踊り)

夏から秋にかけて色々な行事が行われました。その一部をご紹介します。

8月1日(土)、恒例となった片河町町内会主催の夏祭り(盆踊り)が蓬萊園駐車場で開催されました。去年は台風でしたが、今年はお天気に恵まれました。日が落ち、提灯にあかりが灯り太鼓の音が響きご利用者様の気分の高まりが感じられました。町内の皆様と一緒に踊る方、出店で買い物をする方、楽しみは色々ですが皆様笑顔で楽しまれていました。



平和公園参拝

梅雨を忘れてしまうような晴天の日、各階に分かれて平和公園に出かけました。ご利用者様・職員と一緒に心を込めて折った折鶴を“原爆の像”に持参し、平和な日が続くよう祈りを捧げました。道中の車窓からすっかり変わった街並みを眺めながら思い出話で盛り上がりました。



その他行事

外食レク



神楽





柿と白菜の塩昆布サラダ（1人分）

1人分 40 kcal

《材料》 ・柿 1/4個 ・白菜 2枚 ・塩昆布 3g ・酢 大さじ1/2
・めんつゆ 小さじ1 ・すりごま 大さじ1/2 ・塩 適量



- 《作り方》
- ①白菜を粗めの千切りにして塩を振り、しんなりするまでおく。
 - ②柿を千切りにする
 - ③しんなりした白菜を水洗いし、しっかり絞り、柿・塩昆布・すりごまとめんつゆを合わせて、混ぜて完成。



《注目材料》 柿は9～10月が旬の果物で、βカロテンやビタミンCも豊富なので、体の抵抗力を高め粘膜を強くし、風邪予防に役立ちます。季節が夏から秋になり、気温の変化により体調を崩しやすいこの時期におすすめな食材です。

管理栄養士 横山すざく



新型ノロウィルスの予防対策

今年のノロウィルスは新型で、変異型なので多くの人にまだ免疫がなく大流行が予想されています。予防方法は例年と同じですが徹底することがポイントです。



- 《予防対策》
- ①人込みを避ける。
 - ②常にマスクの着用。
 - ③手洗い。石鹸を使用し指先・指間や手の甲を洗い残さないように二度洗います。
 - ④環境をきれいに。特に感染経路になりやすいのは、トイレとトイレのドアノブです。便座は座る前にクリーナーで二度拭きし、一回毎捨ててクリーナーした後は自分自身の手を二回洗います。
 - ⑤汚物や吐いた物の処置。感染防止エプロンの着用、マスク着用、手袋は二枚重ね、処置者以外を立ち入らせない、十分に換気をする、効果的な除菌剤の使用、広範囲の洗浄、処置後の手洗い、うがいを忘れない。
 - ⑥二枚貝は十分加熱するか避けましょう。

以上の予防対策を行って、ノロウィルスへの感染防止を行いましょう。

看護師 大林 敦子

ひと一言

私には人あまり言えない趣味がある。趣味歴〇〇年、趣味に生きているといっても過言ではない。

しかしそれがあから仕事も頑張れる。皆さんも色々趣味があると思いますが、結構お金がかかりますよね。

5階副主任 藤本 隆寛

東区家族介護教室（広島市委託事業）

9月30日「身近な福祉用具」10月23日「簡単！工夫！高齢者のレシピ」をテーマにケアハウス東山2階食堂にて東区家族介護教室を開催しました。近隣の方も参加され、「昔と変わっているんだね」等感心されていました。



ケアハウス東山コーナー

朝晩の気温が20℃を下回り、涼しいというより肌寒さを感じます。

今回も「東山クラブ」の活動の一部をお届けしたいと思います。

平成27年9月 神楽鑑賞



「来年も観たいね」と声が多くありました。

間近で観る神楽は、とても迫力のあるものでした。



平成27年7月 ビアガーデン



ビールに焼酎、から揚げ、
タコ焼き、ソーセージ、漬
物とお腹いっぱい食べま
した。



今後の予定

・ 広島城菊花展見学



・ カラオケ



編集後記

先日、尾道に行って来ました。坂道をいっぱい歩いたので、翌日は筋肉痛です。夏の間、家でゴロゴロしていたツケが廻ってきたようです。今回の「すずらん便り」では運動会の様子をお伝えしました。私もご利用者様に負けないように「スポーツの秋」にしていきたいと思えます。次号は、新年1月号となります。お楽しみに！

広報委員会 尾森 伸志