

すずらん便り



平成 28 年 1 月号 第 27 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

ご挨拶

施設長 岩崎 賢太郎

新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、戦後七十年という節目にあたり、多くの方が先の戦争に思いを致した一年だったと思われます。

スポーツにおきましては、サンフレッチェ広島が見事に年間優勝とここ四年で三度の優勝と結果を出しました。一方カープの方は残念な結果で悔しい思いもしました。今年は両チームとも健闘して優勝してくれることを願っています。

今年には昨年以上に、皆様に満足していただけるような介護サービスの提供に最大限努力する所存でございます。多くの方々の期待に応えることができよう職員一同、精一杯頑張つてまいりたいと思ひます。

今年も皆様からのご指導ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます、新年のご挨拶とさせていただきます。

「園内行事」

新年会

1月6日(水)、新年会が行われました。新年を迎え、各階のご利用者様が大集合してお正月のめでたい曲の流れる中、各階対抗大すごろく大会や昔懐かしい歌の合唱で童心に戻り楽しみました。



「ボランティアさん」

劇 団つばさ様

11月14日(水)、劇団つばさの皆様が来園されました。今回はお馴染みのメンバーさんの歌や踊り、手品に加えハーモニカの演奏も披露いただき盛りだくさんの楽しい時間を過ごさせていただきました。



ア フェット様

12月16日(水)、一足早く音楽のクリスマスプレゼントを持ってアフェットによるコンサートがありました。色々な楽器を使った演奏や歌、仮装もあり拍手や笑いの絶えない楽しい時間でした。



「園内行事」

クリスマス会

12月23日(水)、待ちに待ったクリスマス会の日です。ご利用者様も朝からそわそわとされ、予定時間より早く開始になりました。歌や体操、ゲームを楽しみ、クラッカーを鳴らしてお祝いし、ケーキをお腹いっぱい食べて大満足でした。



ご利用者様 & 職員作品集





年のはじめ 大いに笑いましょう

新しい一年の始まりです。健康で楽しい一年を送りましょう。

「笑う門には福来る」といいます。健康長寿の秘訣です。

おかしくて、愉快で腹の底から楽しく大笑いをするとき、人は酸素を肺一杯に吸い込みます。横隔膜の運動が盛んになり、内臓の新陳代謝が活発化します。顔・首・胸・背中・お腹の筋肉は、楽しそうに運動し、血液はアルカリ性に傾きます。逆に怒ってしまうと、血液が酸化してしまいます。笑いこそ、ストレスに対する最高の予防、治療薬だそうです。世の中には嫌なことが増えて、人間関係も厳しくなってきました。笑いで、ストレスを吹き飛ばしましょう。どうせ笑うなら、ニヤニヤ・くすくすよりわっはっはと、今年から大笑い人生を送りましょう。

看護師 大林 敦子



えびとブロッコリーの旨塩豆腐

1人分 179 kcal

《材料》 ・むきエビ 50g ・ブロッコリー 1/4房 ・木綿豆腐 1/2丁
・にんにく 少々 ・鶏がらスープの素 大さじ1/2 ・水 100cc
・塩こしょう 少々 ・油 適量 ・水溶き片栗粉 適量



《作り方》①むきエビは背ワタを取る。豆腐は水切りしておく。にんにくはみじん切りにする。
②ブロッコリーは小房に分け塩ゆでする。
③フライパンに油をひき、にんにくを香りが出るまで炒めエビを加え炒め、エビは一旦皿に出す。
④同じフライパンに大きめにちぎった豆腐・水・鶏ガラスープを加えひと煮立ちして、エビ・ブロッコリーを加え、塩コショウで味を調べ、最後に水溶き片栗粉を加えてとろみが付けばできあがり。

《注目材料》 ブロッコリーは、強い抗酸化作用によりがん発生を予防するスルフォラファンを含み、ビタミンCもレモンの約2倍、キャベツの約3倍とされ、風邪予防に最適で風邪の流行るこの時期に取り入れたい食材です。

管理栄養士 横山すざく

車両寄贈のご報告

この度、生命保険協会様より当法人に車両のご寄贈をいただきました。大事に使用させていただきます。ありがとうございました。



ひと一言

新年を迎え「今年はどうな1年になるんだろう・・・」と思っていたら、元旦から仕事も私生活も毎日バタバタ忙しく、あっという間に1日が終わってしまいます。今年もドタバタと多忙な1年になりそうな予感がします。でも、日々感謝は忘れず、今年もケアハウスの皆さんと共に笑顔と笑い声で満ち溢れた1年にしていきたいと思ひます。

ケアハウス東山 緒方 優美子

短歌

老いたれどさぎなみの如女なり

シヨウウインドウに姿うつして

紫崎 愛子

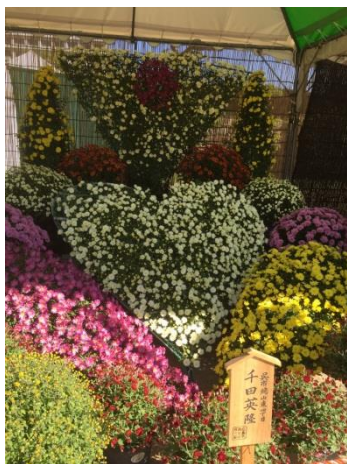
中国新聞「中国歌壇」にご利用者様の短歌が掲載されました。ご紹介いたします。

ケアハウス東山コーナー

今年は申年です。とんだり、はねたり 活気あふれる東山クラブにしていきます。

平成 27 年 11 月 菊花展

平成 28 年 1 月 初詣

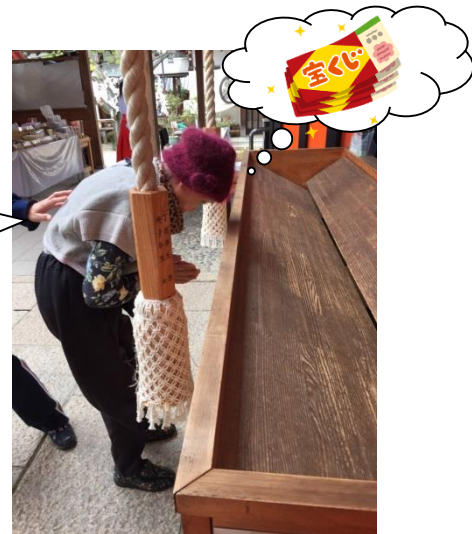


平成 27 年 12 月 カラオケ



この日は、とても寒い中での初詣となりました。皆さん、どんな願い事がされたのでしょうか？

お菓子作り



毎月開催！！
大人気のクッキングです。

今後の予定

すしツアー（外食） ・ 節分（豆まき）

編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年は申年ですが、赤い肌着を身につけると健康に過ごせるとのことです。今年もご利用者様が穏やかに生活していただけるよう職員一同サービス提供に努めていきたいと思っております。今回のすずらん便りはいかがでしたか？ 次号も頑張ってお届けしていきたいと思っております。

広報委員会 藤本 隆寛