

# すずらん便り



平成 29 年 7 月号 第 33 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

## 今年こそ日本一を奪い取れ!!



7月5日(水)、毎年恒例のカープ観戦に行って来ました。昨年からのカープの快進撃で今年は勝てるだろうと思っていましたが、蓬萊園からのカープ観戦が始まって10年、未だ勝ち星なし。今年は9月にもう一度観戦を予定していますので、その時には勝ってくれると信じています。球場に着いてお弁当やカープうどんに舌つづみを打ち、久しぶりの観戦の方、初めて観戦された方も応援の熱気に興奮気味で、それぞれバットを叩いて応援されていました。定番の風船も飛ばし、楽しいひと時を過ごされました。



# 「ボランティアさん」

## 広島車いすダンスクラブ様

5月27日（土）、『車いすダンスクラブ』の皆様が来園くださいました。華やかな和服やドレスを身に纏い、音楽に合わせて流れるような車いすの動きにびっくりされたり、手拍子や口ずさむ方もいらっしゃいました。「ありがとう。またきてね」と感謝と感激で熱い握手もあちこちでみられました。



## アフェット様

5月31日（水）、いつも趣向を凝らした歌や寸劇、チェロやクラリネットなど色々な楽器を使った演奏を披露して下さいました。ご利用者様の手の運動ができる参加型の曲や昔懐かしい曲で皆さんが口ずさむ場面もあり、笑顔あふれるコンサートでした。ご利用者様も和やかに楽しい気持ちになられたと思います。



# 「園内行事」

## 外食レク

6月28日（水）、廿日市の『ゆめタウン』へ外食レクに行っておきました。お寿司を食べ、買い物をされコーヒーで一休み。お腹も心も満足された様子で良い一日になりました。



## 平和公園参拝

7月12日（水）、平和公園へ参拝に行っておきました。『原爆の子の像』に千羽鶴を飾り平和を祈念しました。皆さん平和公園に行くのも久しぶりとのことで、感激されていました。





## 冬瓜のカニカマあんかけ (5人分量) 1人分 30 kcal



- 《材料》
- ・冬瓜 400g
  - ・カニカマ 50g
  - ・出し汁 1カップ
  - ・薄口しょうゆ 小さじ1
  - ・みりん 小さじ1
  - ・枝豆(茹でてさやから出したもの) 大さじ2
  - ・片栗粉 大さじ1/2
  - ・水 大さじ1

- 《作り方》
- ① 冬瓜の皮を剥いてわたを取り、食べやすい大きさにカットし、鍋に冬瓜を入れ浸るくらい水を加え、竹串が通るまで加熱する。
  - ② ①に火が通れば水を捨て、出し汁・薄口しょうゆ・みりんを加え10分ほど煮て冬瓜を取り出す。
  - ③ 残りの汁にカニカマを加え軽く火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉を加えトロミを付ける。
  - ④ 冬瓜に③をかけて枝豆を盛り付けて完成。



《注目材料》 冬瓜は7.8月が旬。カリウム・ビタミンCが豊富で、高血圧の予防やカリウムを含んだ豊富な水分により夏バテ予防効果もあります。冷やして食べても美味しく、彩りとのどごしの良さで食欲がない時期にピッタリです。

管理栄養士 横山すざく



## 熱中症かな?と思ったら

まず、その人が自力で水を飲めるかどうか確かめる。自分でペットボトル等のふたを開けて飲めない時は、意識障害を起こしている恐れがあり、早期の治療が必要。効果的な対応は、①涼しく、風通しの良い場所へ移動する。②衣服を緩める。③水分・塩分の補給をする。④首筋や両脇、足の付け根など太い血管が通る部位を冷やすなど。対応が早いほど重症化は防げます。呼びかけへの反応などに異変を感じたら、迷わず救急車を呼びましょう。

熱中症リスクが高い高齢者は自宅で身動きがとれなくなったとき、周囲に早く異変を気づいてもらい助けを受ける。日頃から家族や親族、地域社会とつながりを保って、見守ってもらうことも大切です。熱中症予防の簡単な飲み物は水500cc、砂糖20g、塩1.5g、レモン汁適量、塩分よりも糖分を適量加えた方が腸から吸収しやすいようです。

熱中症は生命に関わる重篤な状態になる危険性が高いため、日頃からこまめな水分補給を心掛け、この暑い夏を乗り切りましょう。

看護師 大林 敦子

## ひと一言



車の進化がすごい!先日ツーリングアシストの付いた車に同乗させてもらいました。これにより高速道路走行時、アクセルを踏まず走行したり、先行車を検知すると一定の車間距離を保って追従走行してくれるそうです。車線をはみ出したら音でも教えてくれます。自動運転でドライブできる日も、そう遠くないのかもしれませんが。ちなみに後部座席で寝ていた私にとっては、オール自動運転でした。

事務員 灰田 知子

## 平成29年度広島市家族介護教室のお知らせ

10月13日(金) 14:00~16:00

「食事と咀嚼の関係」 講師:管理栄養士 横山すざく

10月23日(月) 14:00~16:00

「お薬の理解を深めましょう~お薬のお話あれこれ」

講師:薬剤師 森下 裕輔

場所:両日ともケアハウス東山2階食堂

参加対象者:広島市にお住いの高齢者等を介護されている家族。

# ケアハウス東山コーナー

6月中旬、『わたや』さんへ、外食ツアーに行ってきました。天候にも恵まれ、何より施設の外でのお食事は気分転換になったようです。皆さん楽しんでいらっしゃいました。



6月中旬、今年も好評につき『そば打ち』が開催されました。実演を見た後の手打ちそばは、格別に美味しかったです。



## 編集後記

アスファルトもとろけてしまうような猛暑。この暑さの続く毎日、ひたすら秋の涼しさが待ち望まれます。蝉しぐれが心地よいのはうたた寝の時だけです。皆様この暑い中どうお過ごしでいらっしゃいますか。くれぐれも体調を崩さないようお過ごしください。

蓬萊園・ケアハウス東山は今後も利用者の方々に楽しんで頂けるような行事を予定しています。行事の様子は、引き続き広報委員会より皆様へお知らせしていきますので楽しみに。

広報委員会 大原 礼子