

楽々むらの心「ほこほこ」「いきいき」「ゆつたり」と

楽々むら通信



第25号 H27.7.10 発行



道路沿いの花壇の手入れ（地域の方々と交流）

ご利用状況（6月）

- | | |
|-------------------------|-----------|
| ★ 長期（定員80人）6月末入所者数 | 80人 |
| ★ 短期（定員20人）6月平均利用人数 | 15.3人／1日当 |
| ★ デイサービス（定員29人）6月平均利用人数 | 17.6人／1日当 |
| ★ 居宅介護支援事業所6月利用人数 | 99人 |
| ★ ケアハウス（定員30人）6月末入所者数 | 30人 |
| ★ グループホーム（定員18人）6月末入所者数 | 18人 |

平成27年7月10日発行

社会福祉法人 あまのほ **楽々むら**

（法人本部）

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ／www.amanoho.com

メールアドレス／rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 木谷妙子

施設長の
ひとりごと

メロンの約束

6月も終わろうとしたとある日、わが家に大きな段ボール箱が届きました。はて心当たりのない箱。差出は北海道夕張でした。
私の脳裏に一年前の出来事が思い起こされました。

昨年の6月、友達と札幌から小樽、函館と北海道の旅へ出かけました。おばちゃん4人は周囲の迷惑を顧みず、よくしゃべり、よく食べてそれはもうとっても楽しい旅でした。

札幌ではラーメンを堪能し、時計台の前で写真を撮り、ジャンプ台の高さに驚愕しました。また、小樽ではニシン御殿の繁栄を知り、運河沿いの風景にホッくりさせてもらいました。その後、バスで函館へと移動するのですが、その途中、洞爺湖に立ち寄りしました。

洞爺湖は残念ながらガスで視界が悪く、景色を見ることはできませんでしたが、めげないおばちゃん軍団は、土産物コーナーに一目散！「これ〇〇ちゃんにどうかしら？」と留守番をしている子供や孫に思いを寄せてあれやこれやと品定めです。その時私の目に『夕張メロン』という文字が入ってきました。

メロンの大好きな私はすぐ注文し、後日立派な夕張メロンが送られてきました。それは期待以上の美味しさです。家族みんながとっても幸せな気分になりました。

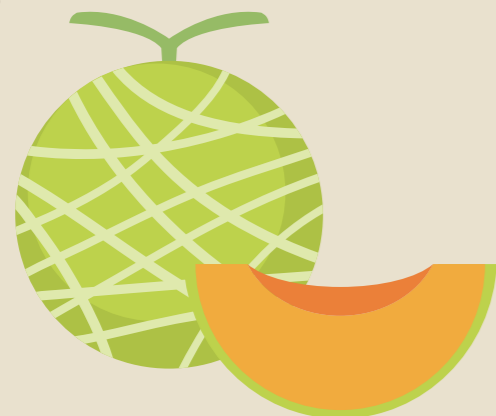
あまりに美味しかったのでもう一度送ってもらおうと思い、送付伝票に書いてあった生産者の方に直接注文の電話をかけたところ「今のメロンは糖度が少し落ちます。これは提案なんです、今のよければ購入してください。そのかわりといっはなんです、来年のメロンを無料で送ることを約束しますので・・・」と。

購買者に正直に品物の質を伝えるという、メロン作りのプロ意識(プライド)を感じた私は、もちろん「送ってください。」とお願いしました。

あれから1年。その出来事を忘れかけていた6月26日、夕張から見事なメロンが送られてきたのです。「どうぞお召し上がりください」と書かれた手紙と共に……。昨年のメロンの約束を忘れずに届けていただいたのです。

「一元さん」の客でさえ大切に、電話一本の約束を忘れない姿勢に打たれた私は、人と人とのつながりの大切さを感じました。

昨年にも増して美味しい「夕張メロン」は家族の心をあまーく、そしてあたたかくしてくれました。



施設長 木谷 妙子

地域交流 の様子

4/21

楽々浦交流館にて
ホウ酸だんご作り



5/23

防災訓練



6/1

みてやま学園の皆さんと
花植え



6/7

地元
鼻かけ地蔵尊祭り



6/24

地元の方と
花壇造り



7/7

城崎小学校との交流会



日々のようす



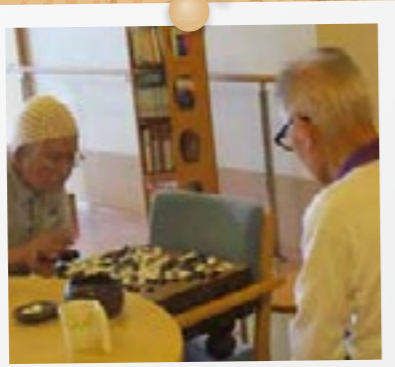
実習生とのつどい



手づくりお菓子いっぱいの
5く5くカフェ



かるたで遊ぶ



仲間と囲碁 次の一手は？



あじさいドライブ



書道教室のようす



マンドリン、ギターアンサンブル
ボランティア



ランチユンマツ

夏バテしない体づくりのために

身体がだるい、何となく食欲も落ちてきたという事はありませんか？
栄養素の働きを知り、元気に夏を過ごしましょう。

栄養素の中でも、「蛋白質」「脂質」「糖質」を三大栄養素と呼び、「ビタミン」「ミネラル」を微量栄養素と呼びます。

三大栄養素と微量栄養素のバランスが崩れると、栄養バランスも崩れ代謝が滞ります。現代人に共通の特徴として、食事が三大栄養素に偏っている事があげられます。ですが、三大栄養素が効率よく機能するためには、微量栄養素が必要不可欠なのです。

例えば、脳にとって糖質は唯一のエネルギー源ですが、糖質が効率よくエネルギーに変換されるにはビタミンB1が必要です。また筋肉・血液・内臓などを作る蛋白質は、ビタミンB群やビタミンCと一緒に摂取することで、分解が促進され消化吸収を高めますし、脂質代謝にはビタミンB2が必要になります。

色々な食品を食べて疲れ知らずの身体を作りましょう。



鰻は夏を乗り切る栄養満載！
ビタミンとミネラルが
たっぷり含まれています。



夏野菜はこもった熱を逃がし
身体を冷やしてくれます。
夏の疲れや食欲低下を防ぐ
効果が期待できます。

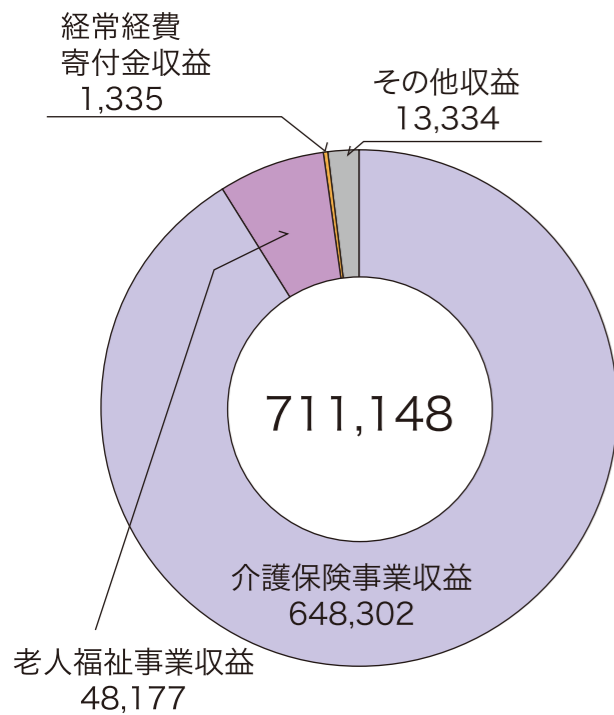


お酢の効果
食欲増進と疲労回復。
ビタミンB1は疲労回復の
ビタミンといわれ
豚肉に豊富です。

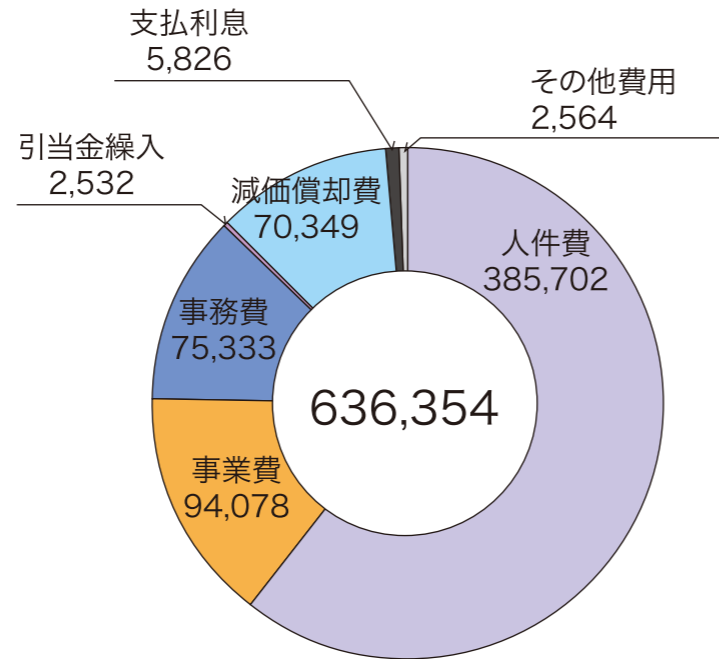
社会福祉法人あまのほ平成26年度 決算概要

事業活動収支 （自平成26年4月1日～至平成27年3月31日） （単位千円）

収入

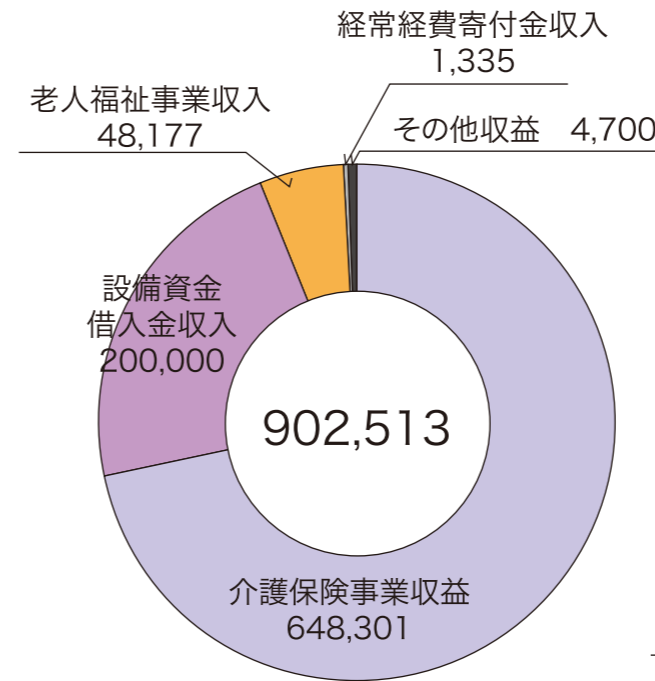


支出

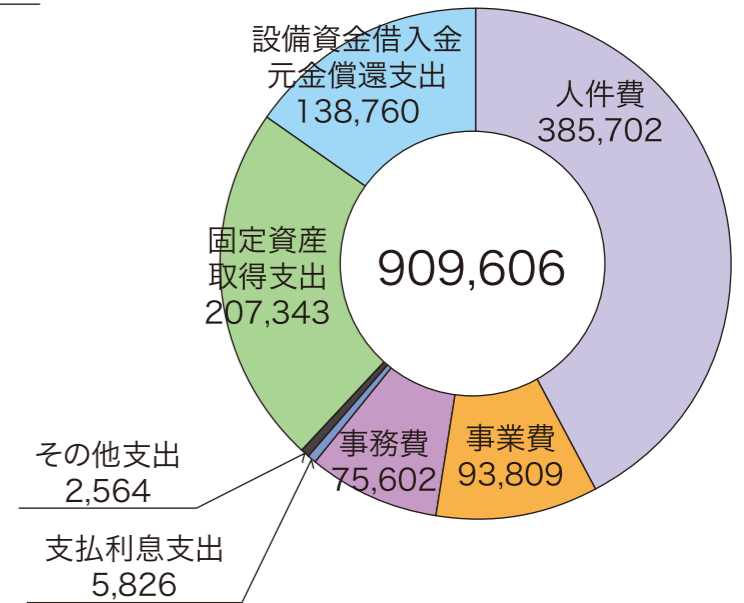


資金収支 （自平成26年4月1日～至平成27年3月31日） （単位千円）

収入



支出



貸借対照表 （平成27年3月31日現在） （単位千円）

資産の部		負債の部	
勘定科目	金額	勘定科目	金額
流動資産	158,798	流動負債	45,197
現金預金	91,193	未払費用	42,134
未収金	65,166	預り金	44
立替金	964	職員預り金	3,019
前払費用	1,475		
固定資産	1,224,091	固定負債	683,295
基本財産	1,004,269	設備資金借入金	673,760
土地	206,000	退職給与引当金	9,535
建物	797,259	負債の部合計	728,492
定期預金	1,000		
投資有価証券	10		
その他固定資産	219,822		
建物	186,452	純資産の部	
構築物	16,540	基本金	1,000
機械及び装置	2,264	基本金	1,000
車輛運搬具	539	国庫補助金等特別積立金	273,290
器具及び備品	13,357	国庫補助金等特別積立金	273,290
その他の固定資産	670	次期繰越活動増減差額	380,107
		（うち当期活動増減差額）	74,448
資産の部合計	1,382,889	純資産の部合計	654,397
		負債及び純資産の部合計	1,382,889

財産目録 （平成27年3月31日現在） （単位千円）

資産の部		負債の部	
勘定科目	金額	勘定科目	金額
流動資産	158,798	流動負債	45,197
現金預金	91,193	未払費用	42,134
未収金	65,166	預り金	44
立替金	964	職員預り金	3,019
前払費用	1,475		
固定資産	1,224,091	固定負債	683,295
基本財産	1,004,269	設備資金借入金	673,760
土地	206,000	退職給与引当金	9,535
建物	797,259	負債の部合計	728,492
定期預金	1,000		
投資有価証券	10		
その他固定資産	219,822		
建物	186,452		
構築物	16,540		
機械及び装置	2,264		
車輛運搬具	539		
器具及び備品	13,357		
その他の固定資産	670		
資産の部合計	1,382,889		



医務だより

アレルギー体質って？



現代病の1つにアレルギー性結膜炎、鼻炎、気管支喘息など何らかのアレルギー疾患に罹っている人が国民の30%を占めるといわれています。これらのアレルギー疾患は急増しています。

アレルギーを引き起こす原因物質(アレルゲン)としては春先の花粉が知られています。もっと知ってほしい物質として家の中のダニ、ほこり、ペットのふけなどがあります。これらは季節性花粉と違って1年中症状を引き起こす可能性があります。花粉や住まいの中にある埃(ハウスダスト)を取除きましょう。自分の病気を良く知る、環境に気を配ることが重要です。

生活心得10か条

- 1.まめに掃除をしましょう
(ダニは絨毯や畳の中にいる、家や棚の上のほこり)
- 2.部屋の通風を心がける
(エアコンのフィルターの清掃、カビ、ダニを増やさない)
(ダニは温度が25℃湿度73%前後で繁殖します)
- 3.早寝、早起きをして生活のリズムを整えましょう
- 4食事はバランスよく栄養を取りましょう
- 5.適度に運動をする
- 6.ストレスをためない
- 7.寝具の手入れを怠らない
- 8.ぬいぐるみは置かない、布製のソファ、壁掛け、絨毯はさける
(ダニの温床になる)
- 9.コーヒー、加工食品はさける
- 10.適切な薬物療法を行いましょう

ご寄付をちょうだいいたしました。

(平成27年3月~6月まで)

大井 政則 様	堂垣 一博 様
正賀 充 様	福田 達也 様
田岡 茂 様	松本 洋典 様
多田 俊一 様	守山 道子 様
土井 嘉子 様	米田 雅之 様
内芝 純子 様	

朝日新聞サービスアンカーASA城崎様
松上 昌弘 様



除圧マットを寄贈して頂きました
朝日新聞サービスアンカーASA城崎様
松上 昌弘様

ありがとう
ございました!

編集後記

今年の梅雨は、全国的に局部的なゲリラ豪雨が頻発しやすく一度発生すると、甚大な被害が出ています。私たちも、いつ災害に巻き込まれるかわかりません。

「災害は忘れたころにやってくる」と言われています。

その為、「楽々むら」では、定期的に避難訓練等を実施しており利用者、職員と一致団結して最小限の被害に抑えられるよう日夜努力をしております。

さて、先日、近所へ子どもに蛍を見せる為に、出かけたところ、蛍より鹿の数の方が多くてビックリしましたが、蛍の綺麗な光に魅了され、癒された気持ちになりました。

どうぞ皆様も『一期一会』を大切に健康に留意され元気で、この梅雨を乗りきりましょう

(S)

お知らせ

ボランティアさん募集!

生きがいづくりと地域福祉の振興に、貴方の余力を活かしてみませんか。

- ☆行事・事業の手伝い
 - ☆ご利用者との語らい
 - ☆窓ふき・車いすの清掃
 - ☆演芸・歌・芸術活動
 - ☆文化・趣味活動
- 団体・個人は問いません。
お気軽にご参加ください。

見学 随時
受け付けます。

お気軽にどうぞ!

連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで

