

楽々むらの心「にこにこ」「いきいき」「ゆったり」と

楽々むらの心通信



第26号 H27.11.16 発行



城崎だんじり祭りの様子

ご利用状況(10月)

- ★ 長期(定員80人)10月末入所者数 80人
- ★ 短期(定員20人)10月平均利用人数 15.1人/1日当
- ★ デイサービス(定員29人)10月平均利用人数 16.6人/1日当
- ★ 居宅介護支援事業所10月利用人数 100人
- ★ ケアハウス(定員30人)10月末入所者数 30人
- ★ グループホーム(定員18人)10月末入所者数 18人

平成27年11月16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

日々の生活とボランティアのみなさんとの交流

施設長の
ひとりごと

ご褒美

小学校と地域の合同運動会が去る9月20日に行われました。

わたしの住んでいるところでは、若者が地域外にどんどん流出しています。それに伴い子どもの数が減ってきて、それぞれの単独の運動会が開催しにくくなりました。その結果、合同運動会という現在の形になったのです。

ちょっと前の若いころは、運動会は見るものではなく競技に出るものだと思っていました。しかし、この5、6年は出場依頼もなく、小学校の校庭に行くこともありませんでした。ところが、今年の運動会の数日前に地域の役員さんから出場の依頼があり、「わかりました」と快諾したのですが、出場対象者は何と“高齢者”のグループだったのです。「ええっ!! 私高齢者?」法律的に65歳以上が高齢者と認識していたのに、なんでやねん!と引っかけながら当日を迎えました。

久しぶりに行った校庭は緑の芝生が鮮やかで、多世代の人がたくさん集まり、活気が溢れていました。また、インドネシアから職業研修のため来日している青年が20人ほど参加しており、国際色あふれた行事になっていました。子どもたちのダンスや一生懸命走る姿に大きな拍手を送り、日頃なかなか顔を出さない地域の方々と「久しぶり、元気しとったん?」と近況報告に花を咲かせ、地域の一員として存在している自分を再認識した一日でした。

最近は何をするにも億劫になり、心も体も楽な方へつい行ってしまいがちです。でも、チャンスがあれば人の中に入り、体を動かしてみたら“元気”というご褒美がもれなくついてくることを改めて知りました。

ちなみにわたしの出場した「キャディさんとグランドゴルフ」はぶっちぎりの1等賞でした! バンザイ!!

施設長 木谷 妙子



城崎町 来日岳から望む雲海



ブチ運動会のようす



カラオケの楽しいひととき



いきいきサロン



ゲーム大会



100歳バンザイ



楽々むらの立派な野菜畑が完成です



サクソ演奏会



いちご会のみなさん

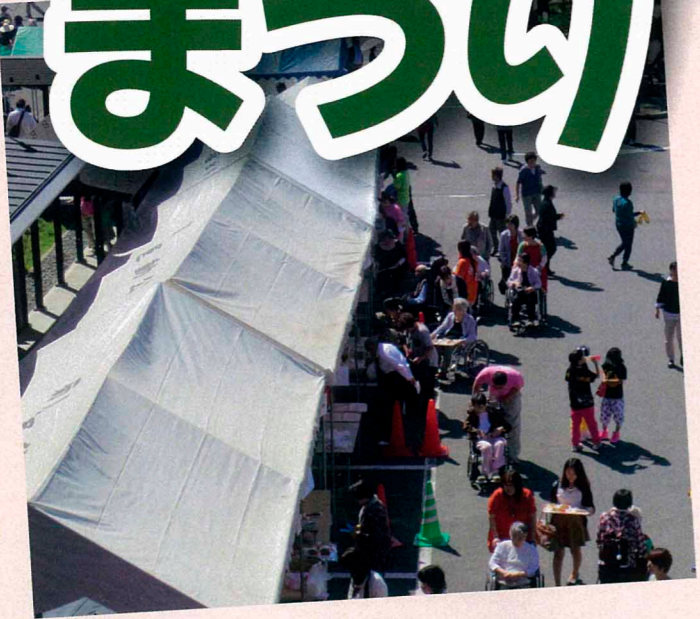


城崎邦楽合奏のみなさん



第9回

楽々むらまつり



照れながら頑張っています!!
将来有望ですよ!



楽々むら作品展
素晴らしい傑作が集まりました。



よく似合ってますよ!



楽々むらまつりコーラス



誠心よさこいグループ

お祭りを
とても盛り上げて
いただきました。



医療だより

ポリポリは乾燥肌の危険信号

肌のかゆみは思わず掻きたくなる不快な皮膚特有の感覚です。その原因は湿疹や内臓疾患などによるかゆみもありますが、乾燥が原因の場合があります。表皮の最も外側の角質層で水分量が低下し乾燥状態になると皮膚の保護作用(バリア機能)が低下し環境の変化によりかゆみ刺激となります。かゆみがあるとポリポリかいてしまいがちです。

引っかけると炎症や湿疹となり、悪化してしまいがちです。

かゆみを伴うカサカサの皮膚の治療は早期にかゆみを抑えそして潤いを与えて悪化を防ぐことが大切です。



1. シャワーや入浴の回数の増加は皮脂の減少を促すため石鹸でこすらない
2. 食事はバランスよく、規則正しい生活が大切
3. かゆい時はかきむしらない
4. 保湿剤など適切なスキンケアを心がける
5. ストレスはかゆみの一因となる、睡眠不足
6. かゆみを起こす化繊やウールなどの下着はさける(木綿などが刺激少ない)
7. 電気毛布やエアコンなどの使用は乾燥を進行させる
8. 毛布、カーペットなどはダニが付きやすいのでこまめに清掃する

ランチコンファット

お豆腐でスイーツ

いよいよ一年中で一番食べ物のおいしい季節『食欲の秋』の到来です。

おやつ作りは楽々むらでも盛んにしますが、噛みにくかったり、飲み込みにくいご利用者にはあまり楽しみのない時間になっているのが悩みの種。みんなでティータイムを楽しむのに何か適した食材は？

そこでヘルシーで柔らかい《お豆腐》を使ったレシピに挑戦！

豆腐ティラミスはふわふわで食べやすく、また豆腐を使うので一般的なものよりもさっぱりしています。今回は栗を荒く刻みますが、つぶして混ぜれば嚥下機能が低下したご利用者にも食べていただけます。



栗入り豆腐ティラミスの作り方

《材料》約6個分

(直径10cm×深さ5cm程度の丸型容器)

- | | |
|----------|--------|
| 絹ごし豆腐 | 300g |
| カステラ | 適量 |
| 栗甘露煮 | 6粒 |
| ココアパウダー | 適量 |
| ① 砂糖 | 25g |
| レモン汁 | 大さじ1/2 |
| ② 生クリーム | 200ml |
| 砂糖 | 25g |
| ③ コーヒー粉末 | 大さじ1 |
| 熱湯 | 大さじ3 |



作り方

- ① 絹ごし豆腐は600Wレンジで2分加熱し、キッチンペーパーで包みおもしろを乗せて水切りをする。栗甘露煮は細かく刻むかペースト状にする。
- ② ボウルに②を入れて七分程度泡立てる。
- ③ 水切りした豆腐に①を加えて、滑らかになるまで混ぜる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせ、栗甘露煮を加えておく。
- ⑤ 器に薄切りのカステラを並べ③を合わせたコーヒー液の半量をかける。
- ⑥ カステラの上に④の豆腐クリームを流し入れ広げる。
- ⑦ もう一度繰り返す、冷蔵庫で1時間ほど冷やし、ココアパウダーをふる

ワンポイント

材料の栗をナッツ類やドライフルーツなどに変えたり、洋酒で香り付けするなど、ひと味違った美味しさを楽しんでください。

マイナンバー制度について

新聞やテレビ等でマイナンバー制度が、来年1月より全国民を対象に利用が開始されることについて報道されています。

マイナンバーとは「社会保障・税番号制度」の事で住民票をもっている全ての国民に対して12桁の番号が付与されます。(法人は13桁の番号が付与)

この番号は非常に重要で来年1月以降は、社会保障、労災保険、雇用保険の各種届出に必ず記さなければならない番号です。

この番号は特定個人情報となっており、他人に漏洩すると罰せられます。

従って、この取扱いには、皆さんも十分にご注意ください。加えて通知カード又は、個人番号カードを紛失しないようにしてください。



ご寄付を頂戴いたしました。

(平成27年7月~10月まで)



大井小枝子様
佐藤茂雄様
杉本増枝様
谷玲子様
西岡秀親様

藤原町子様
宮下鈴子様
森下由美子様
守山道子様

ありがとう
ございました!

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。

連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで



見学 随時
受け付けます。

お気軽にどうぞ!

編集後記

今年で第9回の「楽々むらまつり」も天候に恵まれ、前日の準備、当日のスケジュールも予定どおり、順調に進めることができました。

本当に大勢の皆様のご来場のお蔭で大盛況のうちに終えることができ、第10回記念まつりへの弾みとなったことでしょう。

今回は、「楽々むらまつり」の特集を組んでみました。

秋も深まり、紅葉の季節へと変わっていきます。少しずつ肌寒く感じる時季になり、体調に気をつけて生活したいものです。

今後とも、「楽々むら」へのご指導、ご鞭撻をお願い致します。

(S)

当施設は、個人情報保護法に関する法律やガイドラインを遵守し、基本方針に沿った取り組みを行っています。