

楽々むらの心 「にこにこ」「いきいき」「ゆつたり」と

# 楽々むら通信



第29号 H28.11.11 発行



楽々むらまつり～コーラス発表会の様子

## 事業案内

- ★ 特別養護老人ホーム (80名定員)
- ★ ショートステイ (20名定員)
- ★ デイサービス (29名定員)
- ★ ケアハウス (30名定員)
- ★ グループホーム (18名定員)
- ★ 居宅支援センター

平成28年11月11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](http://www.amanoho.com)

メールアドレス/ [rakurakumura@amanoho.com](mailto:rakurakumura@amanoho.com)

発行責任者 木谷妙子

## 施設長の独り言

### みやげ話

若い頃の私の趣味は「ママさんバレー」でした。その後、仕事と家事に追われ(ちょっと言い訳ですが…)10数年間続けたバレーをやめて、無趣味のままゴロゴロしている間に月日は過ぎ、気がつけば50歳を超えていました。

そんな時、地域の文化活動で、フラダンスを教わる企画があり、踊り大好き人間の私はすぐ申込みをした次第です。その時の曲が「涙そうそう」で、夏川りみさんの透き通る歌声にウットリしながら踊った記憶が残っています。

それから8年、家族の理解と良き仲間に出会って、今ではフラダンスは私の生活の一部になっています。

そうこうしているうち、ちょうど1年ほど前に先生が「フラオニエというフラの大会(ハワイ大会の出場をかけた関西大会)があるけど出ませんか」との呼び掛けに、こんな機会はめったにないと躊躇なく手を上げました。

レッスンは月2回、養父で行います。幸いに昨シーズンの冬は雪が少なく、休むことなくレッスンに通えました。

迎えた今年の6月19日、フラオニエジャパン関西大会では先生の師匠であるクム・カレオ(2014年、世界のフラの最高峰である、メリーモナークフェスティバルでチームを総合優勝に導いた指導者)がハワイで作ったレイ(生花)をわざわざ持ってきて下さり、しかも一人ひとりにレイを結んで下さいました。ドレスはというと、これもクム・カレオのデザインで作っていただいたゴールドのベルベット。曲は『レイナニ』。その上なんと、その曲を持ち歌としているハワイアンシンガーのナタリー・アイ・カマウウが来日し、ご主人と一緒に歌と演奏を担当してくださいました。衣裳、歌、演奏とお膳立てはすべて整い、後は私たちの踊りだけです。

真っ暗な舞台にスポットライトが当たった瞬間、会場から「わぁ!」とどよめきが上がりました。ゴールドのドレスの陰影がライトに映え、観客から感嘆の声がもれたのだと聞きました。ギターとウクレレの演奏が「ジャジャン♪」と始まり、ナタリーさんの歌と共に踊りのスタートです。滑り出しは滑らかに、そして徐々に腹の底から湧き上がってくる彼女のエネルギッシュな歌声につられるように踊りも迫力を増していきました。フラが魂を揺さぶり、まるで魔法にかかったように仲間との一体感に酔いしれて踊った、アツという間の6分間でした。

結果はまさかの“優勝”です。これで冥土のみやげがひとつ増えました。来年のハワイ大会の話もみやげにしようと思ひ、暇を見つけては鞆の中を整理しています。

施設長 木谷 妙子



### ランチコンパット

アレルギーにもすぐ対応で楽しい誕生会♡

## 卵を使わないフワフワケーキ

楽々むらご利用者一人一人の嗜好、体質に合わせて食事を提供することは、とても大変なことですが、そこは栄養士の腕の見せどころでもあります。

デイサービスを開設当初からご利用頂いている常連Tさんの誕生日をお祝いした時のこと。

いつもデイサービスの誕生日会はみなさんケーキでお祝いをします。この日もおいしいケーキを準備するつもりでしたが常連Tさん、調べてみるとここ最近卵で「アレルギー症状」が出ていたのです。「ん?Tさん、ケーキでお祝いできないぞ!これは大変!」

ですが、ここからは栄養士の出番。卵を使わなくてもふわふわで美味しいケーキを食べていただきましょう。と、さっそく試作です。今回は卵の代わりに豆腐を使ってみました。すると、モチモチ食感とフワフワの口当たりのパンケーキが出来上がりました。予想外だったのは、卵を使ったパンケーキよりも生地がしっとりして口当たりが良いのです。なんて食べやすいんでしょ(´艸`)

そして、誕生日会当日。デコレーションをしたホットケーキを囲んでお誕生日をお祝いすることができました。食されたTさんから「これは上等だったで」と、笑顔でお褒めの言葉も頂きました。満足していただけたようです。私も微笑みをお返しした誕生日会でした。

では、レシピをどうぞ

### 卵なし豆腐パンケーキ 材料4枚分

絹ごし豆腐……………100g  
牛乳……………100ml  
ホットケーキミックス…150g

- ①ボウルに豆腐を入れて、なめらかになるまで混ぜたら牛乳も加える。
- ②しっかりと混ぜたら、ホットケーキミックスを入れて軽く混ぜる。ダマがあっても大丈夫。※混ぜ過ぎないように
- ③フライパンを熱して、生地を流したら弱火でじっくりと焼く。表面がプツプツしてきたら裏返して焼く。



☆一つのボウルで材料三つのみ!  
モチモチなパンケーキが出来ます。

# 第10回 楽々むら祭り

お陰様で「楽々むら祭り」も今年で10回目を迎えました。



**誠心よせこいの皆さん**  
三味線、和太鼓として踊り。お祭り気分が高まります。



**アンリミットの皆さんのダンス**  
はつらつとしたパフォーマンスに会場はパリパリ。



お茶でゆつくりひと休み。



今年も傑作ぞろいです。



新人職員によるダンスパフォーマンス。練習の成果が表れました。



家族会の皆様によるフリーマーケットも大盛況でした。



業者の方々もお祭りに参加していただきました。



花の弁当箱  
可憐な花がお祭りに「華」を添えます。



職員も力強い太鼓で祭りを盛り上げます。



毎年恒例のフラダンス。今年も楽しく踊れました。



城崎中学校吹奏楽部の皆さんによる演奏  
素敵な音色が会場いっぱい響きました。

## 日々のようす



都道府県かるた  
兵庫県はどこかな？



おいしそう♡



さあて、何匹つれるかなあ



みんなでシーズンへ遊びにいきました。

## 医務だより

# 認知症予防は20歳代から…

認知症は誰でもなるの？治らない病気？まずは認知症を理解して防ぐ要因と進行させる要因を見極め予防に心がけましょう！

認知症は単なる老化ではありません。脳細胞の働きが悪くなり脳の機能が正常に働かなくなる記憶障害で判断力が弱まり日常生活に支障が出る状態のことです。

2025年には推定65歳以上の高齢者の5人に1人がかかるといわれています。約60%がアルツハイマー型認知症、次いでレビー小体型認知症が20%、脳血管型認知症で全体の90%を占めています。

脳や身体の働きを若いうちから鍛えることが大切で単に予備軍が増えている原因は糖尿病など生活習慣病が原因のひとつとされています。

- 1) 腹七分目でバランスよくまずはながら歩きのすすめ
- 2) 総カロリーを変えずに炭水化物を減らす心がけ
- 3) 粗食にならず、肉やさかなは摂る
- 4) ロカボ(ゆるやかな糖質制限)
- 5) メタボにならないためにまず歩くことから始める
- 6) 腹筋低下を防ぐ
- 7) ゆっくり眠る



認知症は発症し、なっても仕方ない病気ではなく予防できる事を心得て健康長寿を目指したいものです。

ご寄付をちょうだいいたしました。

(平成28年7月～10月末まで)

青田 英雄様 藤原 町子様  
 山田 英寿様 守山 道子様  
 宮下 鈴子様 大井小枝子様  
 福丸 正人様  
 つばきの旅館様  
 西岡 秀親様  
 川崎 様



寄贈  
 家族会様より  
 テント二張り

ありがとう  
 ございました!

(通所介護)

## デイサービスセンター

を紹介します。 利用定員29名



要支援、要介護の方々が、地域や自宅で可能な限り自立した日常生活を過ごすことができるよう、当デイサービスセンターで健康チェック・体操・レクリエーション等を行い、心身機能の維持や人との交流を大切にしています。又、入浴及び食事サービスの提供を行なっています。

一度、デイサービスに遊びに寄って見てください。尚、随時一日体験利用を実施しております。

担当の介護支援専門員(ケアマネジャー)に、ご相談ください。 **お問合せ デイサービスセンター楽々むら ☎0796-32-0161**

## 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



### 編集後記

今年の天候は、体が中々ついていけないほど、気候の変動が激しく又、どんな災害が何処に起きるか予想が出来ないほど不安定な年でありました。

さて、本年は第10回の記念の「楽々むら祭り」を無事に盛大に行う事ができました。これも、皆様の御協力と御理解のお蔭です。益々、「楽々むら」の発展に繋がった一日であったと思われます。今後共、よろしく願い致します。(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。