

＊ ＊ からだいきいき健康レシピ ＊ ＊

(筍と空豆の甘辛炒め)

< 材 料 >

- ・ ゆで筍 50g
- ・ 空豆 50g
- ・ 濃口 大さじ1
- ・ 薄口 小さじ1
- ・ 砂糖 小さじ1
- ・ 水 大さじ2



< 作 り 方 >

1. 筍は食べやすい大きさに切る。空豆はゆでて皮をむいておく。
2. 少量の油で筍を炒め、焼き色がついたら、空豆も加え炒める。
3. 砂糖、水を加え、醤油を味を見ながら加える。水分がなくなるまで炒めてできあがりです。



たけのこ は

食物繊維がたっぷり！

食物繊維は便秘の症状を改善するほか、血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの排出を促す働きがあります。さらに、食物繊維は胃や腸で水分を吸収して膨らみ、満腹感を与える作用から過食を防ぎます。

< 城西ナーシングホーム 栄養士 前原 >

＊ ＊ 介護予防 「 クロスワードパズル 」 ＊ ＊

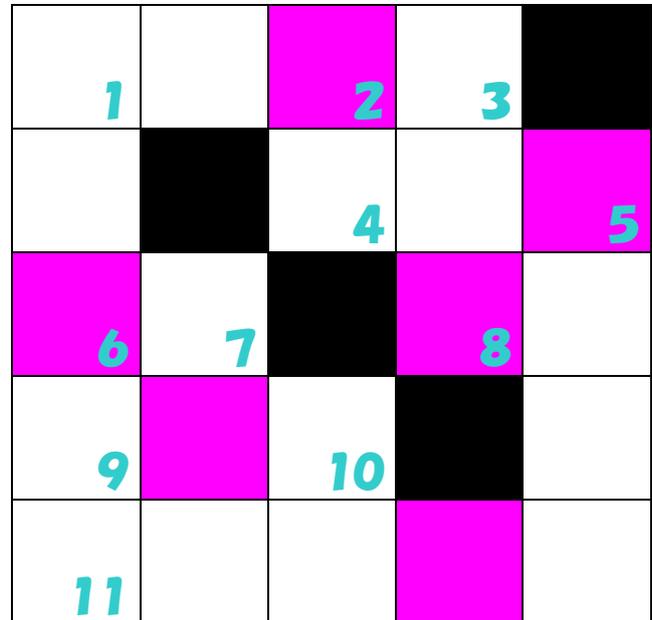
ピンクの枠の文字を並び替えて言葉を作らしょう
ヒント…1・2月にちなんだ動物です

よこのかぎ

1. ペンを紙から離さずに—〇〇〇〇書き。
4. 冬の冷たい雨のこと
6. 近所の公園や河川敷で—〇〇野球。
8. 「大阪冬の〇〇」「大阪夏の〇〇」。
9. 〇〇〇郷—まだ見ぬユートピア。
11. 新春を迎えること。

たてのかぎ

1. 東海道中〇〇〇〇〇—弥次さん喜多さんの道中記。
2. 可もなく〇〇もなく—普通です。
3. 電流と磁場の相互間にはたらく—〇〇〇力。
5. 電車やバスの乗車料金
7. おいでおいでと〇〇〇をかける。
10. 「食べてすぐ横になると〇〇になる」



・・・編集後記・・・

広報委員会も新しい職員となり、心機一転新たなスタートを切りました。今年度も地域の皆様の医療・福祉等の情報源として様々な掲載をして参ります。今後ともよろしくお願いたします。次回の広報誌は、平成25年 7月15日 発行の予定です。ご意見、ご要望、取り上げてほしい記事などありましたら、お知らせくださいね。ホームページアドレス: <http://www.jikeikai.net> <広報委員: 迫田>



城西いきいき応援隊

春号 医療法人慈恵会広報誌 NO.25

平成25年4月15日発行



＊ ＊ 新年度のご挨拶 ＊ ＊

土橋病院 院長 土橋美子



花の盛りもすぎ、日中は少し汗ばむほどの季節となりました。

皆様お変わりございませんか。

2008 年から、癒しのプログラム・サイモントン療法を学び、職員とともに医療・介護の現場で取り入れております。サイモントン療法は、その人がその人らしく、その人なりの癒しの道を歩み、その人らしい人生をサポートします。患者さん、施設のご利用者さん、そのご家族とともに、医療スタッフ、介護スタッフが情報を共有し同じ取り組みをし、相互理解のもと癒し癒されるよい関係にはお互いの感情が安定していることが大切です。慈恵会は各職種の連携を密にし、どんなに些細なことでも、疑問点や理解不十分な点などひとつ一つ確認しながら相互理解を深める努力を行っています。相互理解一つ一つの小さな積み重ねが安心感を生み、信頼感を育んでいくと考えます。春爛漫のこの頃、健やかなる日々をお過ごしください。

** 慈恵会 事業所紹介 **



小規模多機能ホーム 武町

099-285-3766

小規模多機能ホーム武町では「通い」を中心に「宿泊」「訪問」を組み合わせることで慣れ親しんだ地域で、できる限り自立した生活を楽しんで頂く為にサポートしています。

顔なじみのスタッフが24時間365日、時間を気にせずご利用いただける環境です。

家庭的な雰囲気の施設ですので、是非みなさまのご来所を心よりお待ちしております。

管理者 永江 貴哉



ケアガーデン中央駅前 エーデルワイス 099-206-0200

エーデルワイスでは、認知症対応型通所介護として、小規模・少人数の特性を活かし、お一人お一人の「自分らしく」を尊重したサービスを提供させていただきます。

また、一般のマンションを改修しているためご自宅のような雰囲気で過ごすことができ外出行事や脳活性レクレーションなど、日々楽しみを持った生活を過ごしていただけるよう取り組んでおります。宿泊サービスや時間延長サービスもございますので、是非、お気軽にご相談ください。見学や体験利用などのご相談も随時、対応しております。職員一同、心よりお待ちしております。

管理者 迫田 茂樹



豆知識

.....「端午の節句」

日本においては、男性が戸外に出払い、女性だけが家の中に閉じこもって、田植えの前に穢れを祓い身を清める儀式を行う「五月忌み」(さつきいみ)という風習があり、これが中国から伝わった端午と結びつけられました。すなわち端午は元々女性の節句でした。しかし「菖蒲」が「尚武」と同じ読みであることから、鎌倉時代頃から男の子の節句とされ、甲冑・刀・武者人形(五月人形)などを飾り、男の子の成長を祝うようになりました。

鯉のぼりを立てる風習は江戸中期から始まり「黄河の急流の竜門を登った鯉は竜となる」といわれる鯉に立身出世と健やかな成長を願う親の気持ちが込められています。

「菖蒲の節句」ともいい古くから邪気を除くために菖蒲を軒に差したり、ちまき・柏餅を食べる習わしがあります。柏の葉は若い葉が出ないと古葉が落ちないことから跡継ぎが絶えないという縁起に習ったものです。

現在の「こどもの日」と呼ばれるようになったのは昭和23年に「国民の祝日に関する法律で子供の人格を重んじ、子供の幸福をはかると共に母に感謝する日」となり、男女関係なくお祝いをするようになりました。

＊ ＊ 行事報告 ＊ ＊ ～グループホーム ザ テラス 西田橋～

レクリエーション大会



ボール送りゲームと風船ゲームを行いました。
皆さん真剣に張り切って参加され、とても楽しまれました。

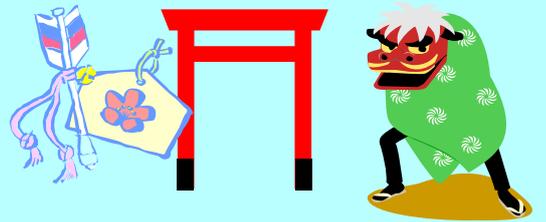


いすから立ち上がって
がんばっています！！

初詣



護国神社にお参りに行ってきました。
お天気に恵まれ良い初詣になりました。



MEMO

ケアガーデン薬師
管理者 古城 武史



城西ナーシングホーム
通所リハビリテーション
責任者 梅木 亮太



先日まで、同法人の通所リハビリテーションにて
楽しく勤務しておりました。今回、ケアガーデン
薬師に勤めるにあたり、今までの経験を基とし、
また、初心に還るところは初心に還り、気持ち
新たに精一杯勤めて参る所存です。今後も、
皆様からたくさんのご意見を頂きたいと思
います。どうぞ、よろしくお願いいたします。

私は、専門学校で介護を学び、当施設に入職して
9年になります。これまで培った経験をバネに、
利用者様一人一人が笑顔で安心してご利用
され、またご家族の介護負担の軽減を図りなが
ら在宅生活が継続できるように支援していき
たいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

お知らせ

第22回

慈恵会 運動会 開催

平成25年5月18日(土)

10:30～14:45

ライオンズ公園にて



毎年恒例の
応援合戦！

おたのしみに～