

## \*\* 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



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。

< 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。

< 城西ナーシングホーム 栄養士 前原 >

## \*\* 医療法人 慈恵会 年間行事予定 \*\*

### 第23回 大運動会

平成26年5月17日(土)

10:30~14:45

ライオンズ公園にて



当法人のご利用者様・職員やボランティアグループの皆様と一緒に盛り上がります。

### 秋葉神社 六月灯

平成26年7月17日(木)

17:30~20:00

秋葉神社・城西ナーシングホーム周辺



ボランティアグループの皆様や職員の催しや出店など、地域の皆様にも参加・楽しんで頂ける内容になっております♪

### ・・・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いたします。

次回の広報誌は、平成26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.29

平成26年4月15日発行



## \*\* 新年度のご挨拶 \*\*

土橋病院 院長 土橋美子

日ごとにあたたかくなり、皆様にはますますご健勝のことと存じます。

いつも一方ならぬお力添えにあずかり、誠にありがとうございます。

春は色華やかな花が咲き誇り、木々の緑もまぶしく、心も体も自然と軽やかになってきます。

ダライ・ラマは「人生の目的は幸福になること」と述べています。喜びを感じることは幸福感を実感することであり、人生の目的にもつながります。朝日を浴びたり、家族団欒、ゆっくりと入浴したり、

おいしいご飯を食べたり、仕事で達成感を感じたり、犬との楽しい散歩だったり、日常生活には喜びが一杯になります。大変なこと、不安なこと、つらいことがあったとき、この日常の喜びに目を向けて

みてください。視点が変わると問題が問題でなくなり、物事への捉え方にも変化が生れます。

春だからこそ、日常の多くの喜び、自然の恵みに意識を向けてみましょう。



## \*\* 慈恵会 事業所紹介 \*\*

### ザ・テラス西田橋 099-213-0091

グループホーム ザ テラス西田橋は、「ゆっくり やさしく おだやかに」を理念に掲げ、安心して生活できる雰囲気作りを行っております。今まで生きてこられた生活を大切に、これからも楽しい人生が送れるようお手伝いさせていただきます。

また、今春の人事異動等で、職員の顔も少し変わっておりますが、より一層の質の向上に努めていきたいと思っております。

管理者：池澤 佑介



### ケアガーデン西田 099-250-2545

今春の人事異動で管理者になりました「梅木亮太」です。まだまだ、慣れない点が多いですが、職員一同利用者様・ご家族様に満足できるサービスが提供できますように一生懸命努めてまいります。

現在、ケアガーデン西田では外出や手工芸、書道教室、ちぎり絵教室等様々な取り組みを行っています。また、3月より始めました学習療法もご好評頂いております。今後とも、ケアガーデン西田をよろしく願います。

管理者：梅木 亮太



### 通所リハビリテーション (デイケア) 城西ナーシングホーム 099-258-9180

新規体制になり、毎日一生懸命です。新規の方が見えたと思うと、諸事情によりご利用中止となったり一喜一憂しています。

「目配り」、「気配り」、「心配り」をスローガンに、ご利用者様に愛されるデイケア、また、ご家族様からも信頼されるデイケア目指し、職員力合わせて頑張ります。ご指導よろしく願います。

管理者：豊倉 和洋



## \*\* 行事報告 \*\* 桜島遠足 ~ エーデルワイス ~



エーデルワイス (デイサービス) では、「お花見」と「遠足」をかねて桜島まで行ってきました。利用者様の「行ってみたい」の発案から計画が始まり、今回で2回目となりました。

恐竜公園やなぎさ公園など「桜」のスポットをめぐりながらのお弁当はとてもおいしくあっという間に完食されていきました。

また、帰りに物産館にもよりご家族の皆様へお土産を真剣に選んでいらっしゃいました。

「また行きたいねえ」と皆様、大満足の日をすごされていらっしゃいました。





## .....「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。

### MEMO 医療法人慈恵会 職員のご紹介

#### ～ 新年度の豊富 ～

##### ケアセンター城西 前田 修作 (ケアマネージャー)

利用者様への支援は一人ではできない為、ご利用者・ご家族様の思いを大切に、携わる全てのスタッフとの一層の連携と、ケアをするスタッフへの感謝の気持ちを忘れずに業務を遂行したいと思います。



##### 通所リハビリテーション 岡本 望美 (介護副主任)

大きい声の特徴の岡本です！！私の大きな声を聞いたらいつでも声をおかけください。ご利用者様・ご家族様のために一生懸命がんばります。



##### 土橋病院 前田 浩一 (診療放射線技師)

一人ひとりの患者様に、快適で効果的な温熱療法を受けていただけるよう、腕を磨いております。



##### 城西ナーシングホーム 松村 達郎 (介護福祉士)

老健に入職して3年がたちました。先日、無事に介護福祉士の試験に合格。カルチャースクールに、よりいっそう仕事に励み、利用者様を笑顔にしていきたいです！！



##### 土橋病院 外来 脇田 香奈子 (看護師)

病院外来患者様だけでなく通所サービスのご利用者様の健康相談も承っております。ご自分の、またご家族の健康に関するちょっとした心配事や誰に相談したらいいのかなど悩んだ際にはお気軽にご相談ください。「笑顔とやさしさ」をモットーに熟練看護師が対応いたします。



### 慈恵会つれづれ日記

「春になったら・・・」

春になったら、何かを始めたくなるのは、私だけでしょっか？

新年度を迎え、意気揚々と輝いている人を街中で見かけます。

自分一人が、置いてきぼりになったようで・・・

私も昨年と違う自分を見つけたく、カルチャースクール・公民館講座に目が向きます。

体操・ヨガにフラダンスはたまた、韓国語講座？

毎年、同じ様な事を言っています。

今年こそは、口だけにならないように・・・

ぼかぼか陽気にさそわれて、皆さんも、何か一緒に

はじめませんか？

介護職員養成研修事業 鳥越

