

大根飴 レシピ



【材料】

大根100g

はちみつ(水あめ)30g

【作り方】

- ①大根は1cm位のサイコロ状に切ります。
- ②保存容器に切った大根を入れ、はちみつ(水あめ)を大根がひたひたに浸かるまでいれます。
- ③半日ほど漬け、大根が縮んだらシロップの完成です。



☆大根は咳止めやのどの痛みを和らげる効果があります。

また、はちみつには疲労回復効果もあるので風邪の時におすすめです！

登録ヘルパー募集中!!

資格 ホームヘルパー2級以上・要普免

時間 8時から20時の間で相談に応じます

待遇 研修有 有休、その他手当あり

※ 給与・休日・その他の詳細はお電話ください

0942-62-5115 担当 佐藤

大きなやりがいを実感できるお仕事です!!



平成26年5月から平成27年1月までの苦情受付について
特別養護老人ホーム ふれあいの園.....0件
ケアハウスふれあい荘1件



ふれあいの園便り

平成27年 2月号

社会福祉法人 城島福祉会

新年明けまして
おめでとうございます。



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。
理事・役員の皆様をはじめ、地域の方々の御支援・御協力を戴きながら、今年も無事に新年を迎える事が出来ました。
心より感謝と御礼を申し上げます。
年末よりお正月にかけて寒い日が続きインフルエンザも流行していますので健康に充分に気をつけて下さい。
入所・入居されている方々、デイ御利用の皆様お元気で明るく、楽しく、そして幸福な生活を皆で送りましょう。
私も職員と共に少しでも頑張ってお手伝いを致しますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

施設長 富田恵美子



特別養護老人ホーム

行事報告

新春お慶び申し上げます。

～餅つき～



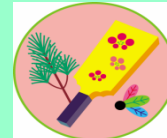
～運動会～



～クリスマス忘年会～



～節分～



★ショートステイ★



この個室にはテレビ、洋服用タンス、キャビネット、テーブル、ソファ、ベットもありますが畳で過ごし慣れた方は畳と布団に変える事も可能です。また、車椅子に乗られる方、ポータブルトイレを使われる方などそれぞれお貸しする事もできます。お部屋の家具の位置はもちろんその方が好む配置に変える事も可能です。

まだ、完成ではありませんが現在このようなインテリアとデザインの個室を何部屋が用意しています。これを元に、他の居室にも反映させていく予定です。このような利用者様が心地よく生活できる空間を作り上げていきます。また、このほかにも新たなサービスも検討しています。乞うご期待★

※ショートステイとは短期入所の事で、お家の方が疾病、冠婚、その他の理由にて家庭での介護が出来ない場合に短期間宿泊できるサービスです。ご不明な点あればケアマネージャーにご相談下さい。

豆知識

七草粥の七草の意味。せり(競り勝つ)なずな(撫でて汚れを除く)ごぎょう(仏様の体)はこべら(繁栄がはびこる)ほとけのざ(仏様の安座)すずな(神を呼ぶ鈴)すずしろ(汚れなく精白)で、昔は七日を人日と呼んで、この日に七草粥を食べ、無病息災を願ったそうです。

医務室より ～インフルエンザについて～

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや、周囲にうつさないようにすることが重要です。一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

	インフルエンザ	風邪
症状	・38度以上の発熱 ・全身症状(頭痛、関節痛、筋肉痛など) ・局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など) ・急激に発症	・発熱 ・局所症状(のどの痛み、鼻水、くしゃみ、咳、など) ・比較的ゆっくり発症
流行の時期	1～2月がピーク ※4月、5月まで散発的に続くことも	年間を通じて。特に季節の変わり目や疲れているときなど

インフルエンザは、インフルエンザウイルスが体内に入り込むことによって起こります。インフルエンザがどのようにして感染するのかを知っておきましょう。インフルエンザウイルスの感染経路は、飛沫感染(ひまつかんせん)と接触感染の2つがあります。

飛沫感染

- (1) 感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- (2) 別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

接触感染

- (1) 感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- (2) その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く
- (3) 別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着
- (4) その手で口や鼻を触って粘膜から感染



インフルエンザから身を守るために

- (1) 正しい手洗い
外出先から帰宅時や調理の前後、食事前などこまめに手を洗う。ウイルスは石けんに弱いので、次の正しい方法で石けんを使う。
- (2) ぶだんの健康管理
インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ぶだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。
- (3) 予防接種を受ける
予防接種(ワクチン)は、インフルエンザが発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぐ効果があります。重症化しやすい方は、医師と相談して予防接種を受けることも考えてみましょう。
※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。
- (4) 適度な湿度を保つ
空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度(50%～60%)を保つことも効果的です。
- (5) 人混みや繁華街への外出を控える
インフルエンザが流行してきたら、不要不急のときはなるべく、人混みや繁華街への外出を控えましょう。

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が、インフルエンザに「かからない」、また、インフルエンザを「うつさない」ための対策をしっかりと行いましょう。

ケアハウス



昨年は皆さんたくさんの行事に参加されました。
今年も健康で元気に過ごせますように心からお祈りいたします。



秋にはみんなでヤクルト工場を見学され普段は見れない
工場を興味深くご覧になられていました。

餅つき



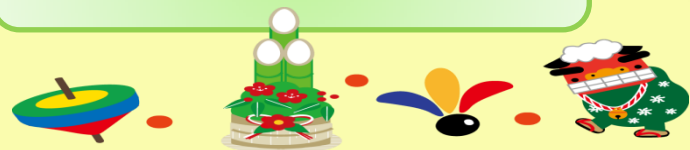
年末にはみんなで餅つきをしました。
たくさんの方が参加されました。

入居者皆で作成しました。

お正月



お正月は皆さんで新年のあいさつをされ
長寿を願ってお屠蘇を飲まれました。午後
からは皆で福笑いをされ楽しめました。



初詣



青木天満宮、
風浪宮、
日吉神社へ
三社詣りをしました♪

初詣は天気がとてもよくみんなでお参りされていま
した。風浪宮では甘酒も飲まれていました。

デイサービス



クリスマス会



にらみ
b・れん
y・まな
浦島♡す
太郎よう
でい



書初め

1月2・3日の書き初め大会でした!!
筆を握り、真剣な眼差しで集中して取
り組まれていました。
皆様の"力作"をご覧ください(^-^)



餅つき



「えい」(^o^)(^o^)
「えい」(^o^)(^o^)...
美味くな～れ!!
美味くな～れ!!



みづま館小規模多機能・デイサービス

今年も《クリスマス・忘年会》《しめ縄作り》《餅つき》
《初詣》小規模・デイの皆さんと一緒に行いました。

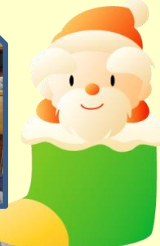
新春のお慶びを申し上げます。皆様すこやかに新春をお迎えのことと存じます。昨年は何かとお世話になりまして、大変ありがとうございました。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。
地域の皆様に支えられみづま館は今年で8年目を迎える事が出来ました。今年も様々な行事を行い地域の皆様におきましてはなにかと迷惑を掛ける事もあるかとは思いますがご協力、ご鞭撻のほど宜しくお願い致します。

★クリスマス・忘年会★



おいそうね
よくできてる！

始まりの挨拶



しめ縄作り



一生懸命



出来上がり～！！



もちつき

うまかごたー！



熱いうちにどんどん
丸めるよー！



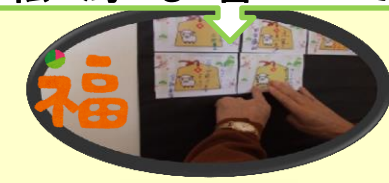
DVDで1年間の思い出
を振り返りました！



初詣



絵馬も書いて！



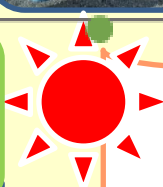
今年も……



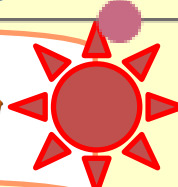
みづま館に“神社”を作りました



天気もよくコスモスの
綺麗かねー！



バスハイク



小規模では10月に北野町コスモス街道へ行ってきました！沢山のコスモスを見て癒された後は、皆で美味しいお弁当を食べリラックスタイム！いい思い出が増えました！

デイサービス 手作り作品



平成27年、スタート致しました！
みづま館デイサービスでは、出来ない事をやるのではなく
出来ることをいつまでもやれるように御家族との連携を
大切にし、いつまでも楽しい生活が送れるよう！！を目標とし
職員一丸となり今年も頑張っていきます。