

身近な食べ物で

風邪を撃退しよう！

免疫力を上げるには..

たんぱく質

ビタミン

A

E

C

合わせて食べましょう！

風邪に負けない体

たんぱく質

ビタミンA

ビタミンC

ビタミンE

石狩鍋
レシピ

あったか鍋で免疫力アップ♪

【材料】4人分

鮭の切り身 4切れ 木綿豆腐 1丁
じゃがいも 1~2ヶ きのこと類 適宜
春菊 1束 長ネギ 1本 キャベツ

1/2ヶ

(調味料)

粉末だし 大さじ2

みりん・酒 各1/4カップ

みそ 1/2カップ

バター又はマーガリン 適量

【作り方】

①鮭の切り身に酒をふっておく。

②野菜、豆腐は食べやすい大きさに切る。

③調味料を混ぜ合わせる。

④鍋に①~③とひたひたの水を入れて火にかける。

⑤煮えたら取り分けて、好みでバターをのせる。



ふれあいの園便り

平成28年 新年号 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。
役員の皆様、利用者の皆様をはじめ、
地域の皆様のご協力、ご支援を戴き、
今年も無事に新年を迎えることが出来
ました。心より御礼を申し上げます。
今年も皆様方から喜ばれ幸福を感じ
てもらえる暖かい施設を目指して、ま
ず、一同と共に私も頑張ってみよう
と入所者・入居者をはじめ御利用の
皆様どうぞ健康に気をつけて、元気で
明るく、楽しく、そして幸福生活を
送って下さい。
どうぞ、今年もよろしくお願い申し
上げます。



施設長 富田恵美子

暦の上では春となり、本格的な春が
待たれるこの頃です。ふれあいの園で
は、一月中旬頃に“ほっけんぎょう”
を行いました。その年に飾った門松や
正月飾り、書き初めなどを持ち寄って
燃やす伝統行事です。

門松などにより出迎えた年神様を、
炎と共に見送る意味があるとされてい
ます。また、火で焼いたお餅や団子を
食べると一年を健康で過ごせるという
言い伝えがあります。



特別養護老人ホーム

今回は10月～1月に行った
行事と余暇時間の活動を紹介
していきたいと思います！！

行事紹介

10月 運動会



選手宣誓をして
紅白に分かれて
3種目の競技を
皆で頑張りました！！



2015年の行事の
締めくくり！
皆で楽しみまし
た！！

クリスマス・忘年会



サンタから皆さんに
プレゼントもありま
した(^0^)

1月 おやつ作り



おはぎを作りました！！
皆さん、器用に包んで完成
したものを皆で美味しくた
だきました☆ 自分で作った
ものは格別に美味しかったよ
うです♪



11月



行き先は七木地蔵。
皆さん、真剣な表情で
参拝されておりました。



バスハイク



12月



餅つき



天気にも恵まれ、新年に向
けいい餅が出来上がりまし
た！！



余暇時間

テレビを見られたい...



新聞を読んだい...

他にも皆で体
操をしたり、歌
を歌ったりなど
と活動してい
ます。

塗り絵や計算問題などしたり...

特養では2月には節分、3月にはひな祭りと...今年も様々な行事を計画しています。
今年も利用者の皆様とともに元気に楽しく過ごしたいと思います☆

＊新年号の特集＊ 手洗い・うがい

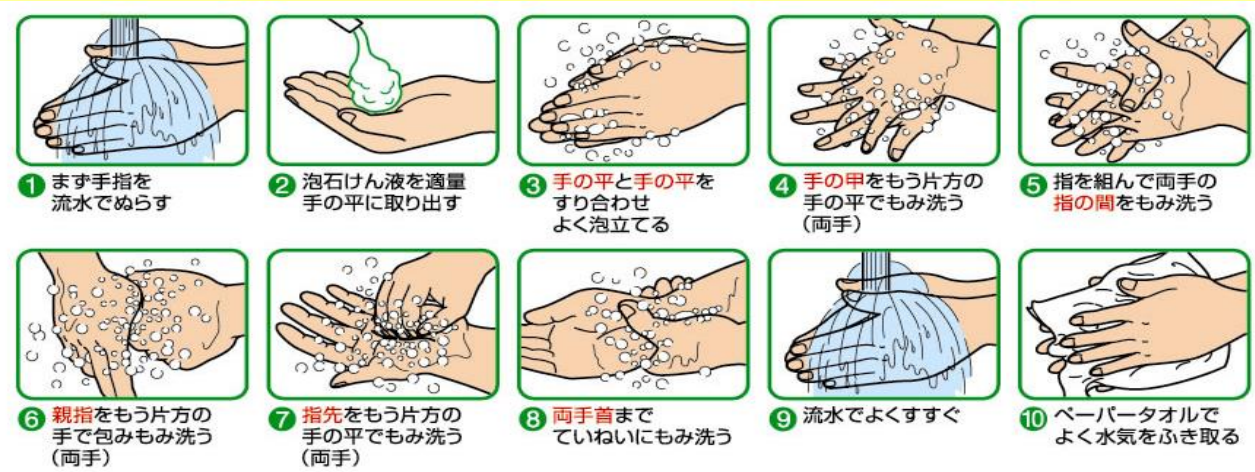
この季節になると風邪やインフルエンザなどが流行します。
そこで今回の特集では事前にそれらを予防する「手洗い・
うがい」についてまとめてみました！！

風邪のウイルスは主に飛沫感染と接触感染の2種類があります。
普通の風邪は接触感染が多いと言われていますがインフルエンザなどは飛沫感染です。

手洗い

共有物にはたくさんのウイルスがついていてそこを触り自分の眼や鼻、口を触ったり、食事を
することでウイルスが体内に侵入してくるのです。それが接触感染と言います。
さまざまな感染症から身を守る為には手からの侵入を遮断する「手洗い」がとても大切です。

正しい手洗いの仕方



●食事の前 ●風邪がはやっているとき ●帰宅したとき
などに手洗い(最低30秒)をするようにしましょう。

うがい



くしゃみや咳などで空中に飛び散ったウイルスを吸いこんで感染することを飛沫感染とい
います。しかしウイルスを吸い込んでしまうとすぐに症状が出るというわけではありません。ウ
イルスが細胞内に入り込んでしまう前に「うがい」で洗い流すことが重要です。
※咳やくしゃみをする時ウイルスは3～5mを時速290kmのスピードで飛んでいくと言われて

うがいの仕方

- ① 食べかすや口の中の有機物をとるために口に含み比較的強くうがいをする
- ② 上をむいてのどの奥まで届くように15秒程度うがいをする
- ③ 2度目と同様、口の中からのどに十分に届くように15秒程度うがいをする。

●家へ帰ったとき ●外で遊んだとき ●掃除のあと
などにうがいをしましょう



その他

- 手洗いをしていない手で口、鼻、眼を触るのを控える。
- 石鹸と水、またはアルコール消毒を用いて頻繁に手洗いをする。特に不特定多数の人がふれる場所に触った後はこれらを励行すること。
- 風邪やインフルエンザが流行っている季節にはできるだけ人ごみに入る事を避ける事。 やむを得ない場合はマスク着用する。 マスクがない際にくしゃみや咳が出る場合はティッシュなどで口を覆い使用後はすぐに破棄すること。
- できるだけ窓を開け、部屋の空気を換気すること。



ケアハウス

新しい年を迎え入居者の皆様が健康で元気に過ごせますように職員一同お祈り申し上げます。
今回の広報誌では、ケアハウスの年末から新年の行事・日々の生活についてご紹介いたします(*^_^*)

お茶会



毎年恒例のお茶会
よい雰囲気の中、おいしいお茶と和菓子をいただきました☆

餅つき



年末の恒例行事もちつきで、新年を迎える準備
つきたてのお餅をたくさん丸めていただきました(*^_^*)

初詣

青木天満宮
大川風浪宮
日吉神社
三社参りへ(^^)
お昼ご飯は立花うどんで☆



今年も健康で素敵な1年でありますように**



足腰お元気教室



包括支援センターの職員さん、城島福祉会支援室の職員主催で、ケアハウス・青木団地入居者様を対象に、昨年の8月より「足腰お元気教室」を、月に1度、開催しています。
第7回 悪徳商法撃退、軽運動など
第8回 体力測定
が予定されています！

大衆演劇による慰問
拍手喝采でした\(^o^)/

余暇時間



余暇時間にぬり絵や計算問題などされ、「あーじゃないこーじゃない」と試行錯誤されているようです(^_^)/

本年度も入居者様が楽しく、元気に過ごせるようにたくさんの行事や交流を計画していきたいと思っております☆

デイサービス

同世代の人とお話などの交流や、みんなで一緒に行うレクリエーションや体操などを行い、心と身体を元気にして、生きがいづくりをしてみませんか？
施設見学・体験利用についても、随時受け付けています。
相談等がありましたら、下記の電話番号にお掛け下さい。
TEL 0942-62-5134 担当:江藤、古賀、原慎

クラブ活動



レクリエーション



ふれあいの園デイサービスでは、午後からの活動で、レクリエーションやクラブ活動を設けています。
クラブ活動では、カラオケ、将棋、貼り絵、裁縫(ぬいぐるみ作り)など、利用者様に活動内容を選んでもらい、楽しみながら行われています。(o^-^o)



季節の行事

デイサービスでは、月ごとに季節の行事を行っています。文化や季節感を大切に、心豊かな充実した時間を過ごして頂きたいと考えています。

クリスマスケーキ作り



幸せな一年でありますように！！
ヾ(@^▽^@)



上手に出来ました
(^~^)(^~^)



おりやああああまだまだ
おりにああああまだまだ



ふれあいの園みづま館

～小規模多機能・デイサービス～

〒830-0101
久留米市三瀬町
早津崎3118-17

TEL:54-6330
FAX:54-6332



2016年も早1ヵ月が過ぎました。今年は暖冬との事でしたが、寒さの厳しい日が続いており、皆様体調はいかがでしょう？

皆様に支えられ、この度「ふれあいの園みづま館」も、3月で10年目を迎えます。そこで、改めて「ふれあいの園みづま館」がどのような所なのか、どんな事をしているのか、皆様にご紹介したいと思います。

小規模多機能型 (登録:25名、通い:15名、泊まり:9名)

- ・住み慣れた家、地域で家族とともに生活を続け、通い・泊まり・訪問サービスを使い、家庭と同じような環境で支援を行います。退院後に、一時泊まりサービスを利用し、日常生活に体を慣らして自宅復帰を目指す、といった利用もできます。
- ・24時間365日切れ目のないサービスを提供します。
- ・買い物、通院の支援も行っています。
- ・緊急的なサービスの切り替えも行えます。
- ・地域の方々を招いて夏は納涼祭、冬は餅つきを実施しています。



餅つき

デイサービス (一日定員12名)

- ・利用者様が家族と地域の中で穏やかに暮らし続ける事を目的に、できる限り支援を行います。利用者様には、家庭的な雰囲気のある環境で、在宅での生活が少しでも長くできるよう、家事活動や音楽活動、園芸などに取り組んでいます。
- ・2～3カ月に1回、早津崎コミュニティセンターにて予防教室を開催しています。
- ・昨年より、利用者様家族を中心とした家族会を実施しています。



納涼祭

年末年始にも色々な行事を行いました。一部ですが、紹介したいと思います。

きれいかね～！



満開でした！

コスモス見学



お～い！

忘年会



みんなで
食べると
美味しかよ

みんなでお鍋♪

作品作り

できた！



しめなわ

お正月かざり



いかがだったでしょうか？
今後とも「ふれあいの園みづま館」を
よろしくお願いします。
何かありましたら、お気軽にご相談ください。