

入居者・利用者の方々の作品

さわやかな 秋の風吹く 山の上

松井 賢



秋さくらの 備前のつばの 茶屋かな

上場 ミドリ

秋風に ゆれるコスモス はなやかな

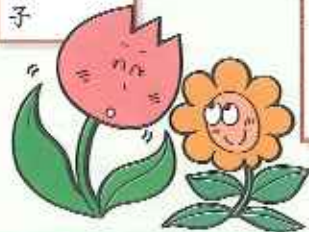
建物姿の美女のごとし

吉村 美奈子

食べるだけ食べて 押すに無理をきかす

『食欲の秋御用心』

西畑 志津子



ふと戦時歌 暗き時代の青春に

時空もどけて ローズみ居り

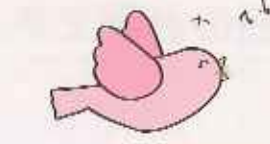
松田 富枝



紅葉に誘ひくれし 終の旅

臆子はひたすらにハンドル廻す

二田 静子



ハウス産 にかがり食べて

特別の 味を旨び 笑顔や多し

小坂 恭子

公園の 子等のかたまり 風揚がる

岩崎 照子

亡夫の友 彼のつれ合いと住む

終の宿 何を語るや 亡夫達

佐藤 典子



花屋敷 笑顔だより

2011年11月発行
第34号

一番星係



従来係

せいの里で働く
職員を紹介いたします



ユニット係



相談員

総職員数はなんと43名!

個性豊かな職員が、入居者50名、ショート利用12名の皆様に
快適に過ごしていただけるよう取り組んでいます。

ショートステイ係



相談員



ドライバー

ボランティアありがとうございました

●ボランティア記録より 平成23年8月～10月●

※順不同・敬称略

〈個人〉

河田 強/栄 清美/浦 千代子/西田 隆男/中谷 容子
横田 由利子/吉田 百合子/岡矢 由利子/大西 まさき/倉科 節子/大谷 友司

〈団体〉

かなりやの会/朗読の会ほのほの/ありのままグループ/コミュニティひばり/おしゃれクラブ
喫茶ひばり/車椅子レクダンス宝塚支部/お琴の会/傾聴ボランティア/アンサンブルアンダンテ
ロミロミ/ポコアポコ/紫風会/咲かせ亭ひまわり・夏りん

苦情解決報告

苦情

栄光園入居のご家族様より「ケアハウスマイクロバスを利用中に、運転手と乗客の会話が長いことがあり危険を感じる。」とのご指摘を頂きました。

苦情への対応

ご意見ありがとうございます。ご不安な思いを掛けてしまい申し訳ございません。苦情解決第三者委員も交えて話し合いを行い、以下の対応にてご理解を頂きました。

- ・運転手は安全運転を心掛け、運転中の乗客との会話は業務上必要な範囲とする。
- ・バス内に「走行中、運転手への話しかけはご遠慮下さい。安全運転にご協力をお願いします。」の掲示を行う。

※写真掲載に関しましてご本人・ご家族のご承諾を得ています。

次号は平成24年1月発行予定です。

発行/社会福祉法人聖隷福祉事業団 花屋敷せいの里

〒665-0808 兵庫県宝塚市切畑字長尾山5-321 TEL.072-740-3388 / FAX.072-740-3980

ケアハウス

ボランティアの佐藤さんの優しい歌声を聞きながらの敬老祝賀会が行われました。今年17名の方へお祝いのプレゼントをさせていただきました。



ボランティアの佐藤様



豪華なお食事でお祝い



生成幼稚園のみなさま
かわいい笑顔で元気いっぱい!!
敬老のお祝いをさせていただきました。一生懸命の歌に、
元気をいただきました。



デイサービス



琴の演奏会。皆様真剣に聞かれました。



子ども落語。「かわいい〜!」の声援。



本格的な素晴らしいクラシック演奏が聞けました。



デイの職員による演奏会&お茶会開催。三線、ピアノ、琴、野点頑張りました!!

祝・敬老会

特 養



9月16日に敬老会が行われました。



皆様賞状を受けとられました。



みなさんこれからも体に気をつけて長生きして下さい。



ボランティアのみなさんありがとうございました

祝賀会



竹島マサエ様



川上トメ様

祝100歳

中川宝塚市長がお祝いにきて下さいました。

ケアハウス大運動会

ケアハウス花屋敷では毎月行事を開催しています。10月は大運動会で盛り上がりました。勝負ごとには、みなさんの日は真剣そのもの!!声援にも力がはいりました。笑いも多く、楽しんでいただきました。ジェスチャーゲームも毎回大好評!!

今年は紅組の優勝!!

万歳三唱でお祝い!!



ケアハウス花屋敷では、皆さまに楽しんでいただけるよう、様々な行事を企画しております。健康維持を目的とした健康体操も毎週水曜日14:30~15:00に行っています。皆さまのご参加をお待ちしています!!

~ケアハウス花屋敷の節電の取り組み~



今年の夏の取り組みとして、事務所の窓を覆うように、ゴーヤカーテンを育てました。事務所内は冷房を28℃設定し、暑い時は扇風機を利用し、節電を心がけました。この夏は去年と比べ、猛暑でしたが、大幅に節電できました。収穫したゴーヤは入居者様の食事の一品にさせていただきました。



食欲の秋を賢く満喫しましょう

☆ 1日の必要エネルギー量を知りましょう

手ばかり栄養法

1日にこれだけは食べましょう

しっかり食べる



魚 たまご
肉 とろろ

むっちり食べる



高繊維野菜
その他の野菜
(1食あたり100g以上)

ほどほど食べる



人差し指の
長さの量
指の間に
指が入る

その他に



ごはん
牛乳
200ml
じゃがいも
半個くらい
お菓子

気をつけましょう

お菓子



和菓子
(1食あたり100g)
人差し指の
長さの量
指の間に
指が入る

洋菓子



洋菓子
(1食あたり100g)
人差し指の
長さの量
指の間に
指が入る

スナック菓子



スナック菓子
(1食あたり100g)
人差し指の
長さの量
指の間に
指が入る

お酒



ビール

お酒



ワイン

お酒



日本酒

皆様の平均体重、年齢を考慮して計算しますと、約1400kカロリー~1600kカロリーです。間食も含めてこの数字を超えると体重が増加します。何をどれだけ食べれば健康な状態で過ごせるのか簡単に分かる方法がありますよ!

☆ 食べ過ぎないコツを覚えて食欲の秋を満喫しましょう

- よく噛んで味覚を味わう (食べすぎ防止・脳の活性化)
何回噛まねばと考えるより、「美味しいものをじっくり味わおう」と考えましょう。
- 食べ物そのものの味を味わう (濃い味付けは、食べ過ぎや塩分の取り過ぎにつながります)
香りや食感、旬の味を活かして薄味に調理しましょう。
- エネルギーの低い野菜やきのこ、海藻類を選ぶ
野菜、きのこ、海藻類は、食物繊維やビタミン類も多く含まれます。ただし、芋やかぼちゃ、豆類は、ごはん並みにエネルギーが高いため、食べ過ぎには注意が必要です。
- 献立の中で野菜やきのこ、海藻から味わう
歯ごたえもあり、食物繊維が豊富に含まれているので、先に食べると、満腹感を得やすくなります。
- 調味料にも注意
せっかく野菜やきのこでヘルシーにしても、揚げたり、マヨネーズやドレッシングをたくさんかけてしまえば、エネルギーも倍増してしまいます。食べることは人生の楽しみの一つです。「これはダメ」などとばかり考えずに、賢い食べ方を知って、おいしくいただきたいものですね。

参考 京都保健所 「健康づくりのこらむ」より