

四季の風

2014
春号
Vol.36

バスハイク



ゴールデンウィーク直後の五月晴れの日、吉野ヶ里歴史公園にバスハイクに行ってきました。

吉野ヶ里遺跡は、昭和61年から行われた工業団地開発に伴う埋蔵文化財の発掘調査により、約40ヘクタール以上という国内有数の大規模な塚で囲まれた集落ということがわかり、弥生時代から、約七百年間にわたり小さな「ムラ」が大陸の文化を取り入れてやがて「クニ」の中心集落へと発展していく過程がわかる遺跡だそうです。

きれいに整備された広大な敷地で古代の人々に思いを馳せながら、「火おこし」「土笛作り」「勾玉作り」とそれぞれ皆さんの希望する体験をしました。



「火おこし」は3~4人で協力しながら行い無事に着火、炎が上がるたびにあちこちから歓声があがり「土笛作り」は見事に音が出た人やただの「土」の置物になった人など様々でした。

人気の体験だった「勾玉作り」はそれぞれ素敵な作品が出来上がり、中にはプロの作品と見間違えそうな出来栄えの作品もあり、思い出の品として皆さん大切に持ち帰りました。



お楽しみの昼食は敷地内にあるレストランでいただきました。

あらかじめ好きなメニューを予約して当日は大人数でしたが、広々としたレストランで、ゆったりと食事でき皆さん満足した様でした。ちなみにこの日の人気メニューは「佐賀県産和牛ハンバーグ」、「鯛茶漬け定食」でした。実際に食事をしている時より、事前にメニューを選んでいる時の方が盛り上がっているみたいでしたが・・・

「余りの広さに時間が足りなかった」、「暑かった〜」、「別の体験もしたかった」など帰園後はいろいろ感想も聞かれました。園の行事の中でも人気の「バスハイク」は参加希望者が多く、バスも定員一杯で少し窮屈だったかもしれませんが新緑あふれる中楽しい一日を過ごす事ができました。



施設長挨拶



新緑の色増す季節、皆様におかれましては益々のご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は地域の方々をはじめとして施設運営に対して格別のご理解、ご支援を賜り、厚く御礼申し上げます。本年4月より仁風園施設長に着任致しました畠中です。着任以来、2ヶ月が過ぎようとしていますが創立47周年もの歴史ある仁風園の施設長としての職責の重大さを改めて認識しております。基本理念である「すべての機能は利用者の為にある」ことを常に念頭に置き、様々なニーズに対応できるよう支援体制を整備、充実させることを施設長の役割として取り組んで参ります。

もとより微力ではございますが、社会福祉事業の重要性を認識し、施設の発展に努めて参りますので、前任の塚原英輝施設長同様、何卒ご支援ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。今後も皆様のより一層のご理解を頂ける施設を目指して職員一同、頑張りますのでどうぞ宜しくお願い致します。



自治会長挨拶

新年度を迎えるにあたり、自治会総会を開催しました。平成25年度の役員の方皆さん、1年間お疲れ様でした。総会にて本年度の役員選出を行い、原善照会長以下、副会長、書記、会計が決定しましたので、ご報告致します。

《会長挨拶》



今年度より新しく自治会長をさせて頂くことになり、私自身非常に戸惑っております。施設が新しく建て替わって3年目になりました。私も利用者の皆さんと共に、明るく、思いやりの心を持って、毎日を送りたいと思います。

利用者の一人ひとりが目標を持って取り組み、自立への一歩を踏み出すべく、日々を過ごしていきたいと思っております。皆さん、ご協力よろしくお祈り致します。

花見



昨年の花見は既に花が散った状態での実施だったため、「今年こそは！」と意気込み、桜の開花時期が早まることを予想して予定を立てました。しかし・・・予想を上回る早さで桜は開花し、花見当日には花がほぼ全て散った状態・・・。



「それなら舞鶴公園でピクニックだ！」と気を取り直したものの、花見担当職員の日頃の行いが悪いせいか、強風と雨でピクニックもできず・・・。

結果、調理師さんたちが作ってくれた豪華花見弁当を施設の食堂で食べ、イオンモール福阿へショッピングツアーに出かけました。短い滞在時間ではありましたが、皆さん買い物や食事を楽しまれ、満足されたようでした。

来年こそは満開の桜の下で花見ができますように・・・。



野球観戦



3月15日（土）、ヤフオクドームで行われた福岡ソフトバンクホークス対巨人のオープン戦を観戦してきました。今回は人気の巨人戦ということもあり、数日前より期待に胸が躍っていました。

そして、試合当日。やはり会場は観戦客で大賑い！そんな中をどうにか無事に席に到着。観戦に備えそれぞれ好きなグッズ等を準備し、いよいよ試合開始！

試合は13時から16時と3時間でしたが、普段はテレビやラジオでしか楽しむことのできないプロ野球を生で観戦していることもあって、時間内ほぼ席を立つことなく集中して観ました。

結果は・・・ホークスの勝利！！昨年は観れなかった勝利の花火まで見るのができ、大満足の野球観戦でした。



ボウリング大会



毎年恒例のボウリング大会を行いました。この大会に備え、密かに練習をしていた人、昔の腕前を頼りにぶっつけ本番で臨んだ人など様々でしたが、皆真剣な表情で1ピンでも多く倒そうと頑張っている姿はとてもイキイキしていました。結果発表は、賞品を目の前にハラハラ、ドキドキ。見事お目当ての賞品を手にした人は嬉しそうでした。残念ながら賞品を逃した人は来年のリベンジを誓い、楽しいひとときが終わりました。「2ゲームでは足りない」「3ゲームやりたい」「上位ばかりでなく、あらかじめ何位の人が賞品をゲットできるか分からないルールにしたら？」等、、、熱の入った意見も聞かれ、来年は更に盛り上がりそうなボウリング大会でした。



SST紹介



仁風園では毎週火曜日にSST（社会生活技能訓練）を行っています。

メンバーは6名で、個々に目標（上手に会話できるようになりたい、大きな声で挨拶できるようになりたい、など）を掲げて、対人関係で苦手なことや自分の変えたい部分をテーマにしてロールプレイを行っています。

テーマ例

- ・自分をアピールしよう
- ・隣の人と会話をしよう
- ・誘い方と断り方 などなど…

この他にも感性を磨くために朗読を行ったり、園外活動を行ったりしています。



トマトを食べよう ～簡単レシピ～

「トマトが赤くなると医者が青くなる」

トマトは、発ガン予防に有効とされるビタミンCや、整腸作用のあるペクチン、高血圧に有効なカリウムなど、ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養素をたっぷり含んだ野菜です。



おいしい時期 6～9月
エネルギー 19kcal/100g

選び方

- ・ヘタや切り口がみずみずしいもの
- ・しっかりとした重みがあるもの
- ・皮のツヤとハリがあるもの

注目される栄養成分 リコピン

トマトの赤い色はリコピンという成分で、活性酸素を除去してくれる抗酸化物質です。ガンや動脈硬化、老化を予防する効果が高いことがわかっています。

加熱するとおいしさアップ

トマトには、うまみ成分であるグルタミン酸が含まれています。加熱することで甘みやうまみが増します。また、リコピンは油に溶けやすい性質があるため、油を使った調理法により吸収率が3～4倍上がります。炒めたり、煮たり、ソースにしたりすることで効率よく摂取しましょう。

ミニトマトのコンポート

栄養成分(1人分)

エネルギー 40kcal	炭水化物 101g
タンパク質 0.5g	ナトリウム 2mg
脂質 0.0g	食物繊維 0.7g

材料(4人分)

- ミニトマト 20個
[A]
水(白ワイン、赤ワイン) 1カップ(200ml)
砂糖 大さじ3
レモン汁 小さじ2



作り方

- ① ミニトマトはヘタをとり、熱湯にさっとくぐらせた後、冷水にとり皮をむく。
- ② 鍋にAを入れて煮立たせる。
- ③ 火を止めて、ミニトマトを加える。
- ④ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で一晩漬かす。

編集後記

新緑の季節となりました。

5月に入り、気温の変化が著しい日々が続いていますが、体調は崩されていませんか。

仁風園では、今期、つかの間の春を楽しむ行事を行いました。紙面から楽しげな様子が伝われば幸いです。

今後もより一層、皆様に楽しんでいただける紙面づくりを行いたいと思います。

『四季の風』編集委員一同



社会福祉法人

仁風会
救護施設 仁風園

〒816-0901 福岡県大野城市乙金東2丁目26-5
TEL 092-503-2004 FAX 092-503-2766
<http://www.otogane.or.jp/jinpu/index.html>