

四季の風

2015
春号
Vol.40

お花見



仁風園の花見は一昨年、昨年と天候に恵まれず、外でゆっくり桜を愛でる事は出来ませんでした・・・。
しかし、今年は2年ぶりに天候に恵まれ、絶好のお花見日和となり、満開の桜を満喫する事が出来ました！

「本当に天気に恵まれて良かったね。」「何年ぶりかねえ。こんな良い天気に花見が出来たのは。」
と利用者の皆様に言って貰えるような最高のお花見となりました。露店も沢山出ていたので、花より
団子の方も楽しめたのではないのでしょうか。

平日にも関わらず、秋月はお花見客でいっぱいでした。中にはこんなお客
さんも！

来年も今年の様な素敵な花見になりますように！



※飼い主様に許可を得て、撮影しています。

施設長挨拶



新緑の候、皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は施設運営に格別のご理解、ご支援賜りまして厚く御礼申し上げます。救護施設に風園施設長の畠中です。

昨年の着任から1年が経過し、この間、試行錯誤を繰り返しながら利用者の皆様や職員と施設運営に取り組んで参りました。社会福祉法の一部改正等の動きがあり、今後更に地域福祉に於ける役割を認識し、地域ニーズに応えられるよう取り組んで参りますので、今後とも変わらぬご指導ご協力の程、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。総会において、本年度の役員選出を行ない、原会長以下、副会長、書記、会計が決定しました。新役員の皆さん、一年間宜しくお願いします。



~~~~~  
《会長挨拶》

2期目の自治会会長を受け賜りました。

今年も利用者の皆さんと共に笑顔を忘れない日々を過ごしていきたいと願い、一人一人が一日一日を大切に規則正しく、悔いのない、目標を持った、園内生活をしていきたいと思っております。

皆さんご協力よろしく申し上げます。

## ボウリング大会



今年のボウリング大会は例年の個人戦・団体戦以外に、利用者さんの居室エリアを4ブロックに分け、代表選手を1名ずつ選出してブロック代表戦を実施しました。代表選手となった方は、みんなの期待に応えたい思いもあり、とても緊張されたようですが、みなさん優勝を目指して頑張っていました。

ボウリングはあまり体に負担が無く気軽にできるスポーツと思われがちですが、2ゲームすれば散歩1時間程度の運動量があるそうです。

応援として参加された方も全員が盛り上がり、楽しく気持ちの良い行事となりました。





## 日帰り温泉ツアー



今年度からの新しい行事「日帰り温泉ツアー」を実施しました。今回は朝倉郡筑前町にある「花立山温泉」にお邪魔しました。

この日は春霞の影響で露天風呂からの眺めが遠くまで見えず残念でしたが、みなさん露天風呂などいろんな種類の温泉に浸かり、楽しまれていました。

お風呂の後は、みなさんお待ちかねのバイキング！それぞれ好きな料理をお腹いっぱい食べて、大満足でした。

行事後のアンケートでは、参加者全員が「来年も行きたい」と答えられていましたので、また楽しんで頂けるような企画を立てたいと思います。



## 農耕作業

仁風園では、社会性、協調性、持久性を養い、社会に適應できる能力の取得と施設生活の充実、社会復帰の一助を目的として、色々な作業を行なっています。今回は、その中から、農耕作業について紹介します。



現在、農耕作業には15名ほどの利用者が参加され、季節に応じた野菜や花づくりを行なっています。春には筍掘り、秋には栗や銀杏の収穫を行ない、施設の食事に使用したり、地域の文化祭にて販売しています。



その他、施設敷地内の整備・階段や屋外トイレ造り、小屋の改修など、これまでの仕事で身に付けてこられた技術を結集し、幅広く活動しています。

これから、暑くなると外での作業は大変ですが、『無農薬の美味しい野菜』が少しでも多くの人へ届くことを励みに頑張ります。



## 学習支援①

### 『栄養学習』

仁風園では、利用者のニーズに併せ、様々な学習支援を行なっています。学習支援の一つである『栄養学習』について紹介します。

栄養学習には糖尿病教室、減塩教室があり、対象となる皆さんがご自身の病気の事を正しく理解し、悪化させないための工夫、自己管理が出来るようになる事を目的として毎月2回行なっています。

## 基礎から学んで健康を目指す！

### 《糖尿病教室》

糖尿病の利用者を対象にした学習で、糖尿病の基礎知識や合併症について学び、日常生活で活用できる運動療法や食生活の工夫についての学習や情報提供を行なっています。

### 《減塩教室》

高血圧の利用者を対象にした学習で、正しい基礎知識を学ぶこととあわせ、食材の選び方や調理の工夫、運動療法についての学習や情報提供を行なっています。

## ～ロコモティブシンドロームについて～

### 将来、寝たきりになってしまう

骨や関節、筋肉などの病気や衰えにより、歩行や日常生活に支障がでる状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群）といいます。進行すると介護が必要となるリスクが高くなります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防することが必要なのです。

### ロコモを予防するために、食生活で気をつけたいこと

1. 1日3食、栄養バランスよくとりましょう
2. 肥満や痩せすぎは要注意！ 適正体重を目指しましょう  
 $\text{適正体重} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$  です ※ 身長180cmの場合 56kg
3. 骨を丈夫にするために、カルシウムやビタミンDをしっかりとりましょう
4. 筋肉をつけるために、肉や魚、卵、大豆製品などのたんぱく質をとりましょう



### ロコモ予防レシピ「鮭のクリーム煮」

カルシウムを多く含む牛乳、チーズ、小松菜と、カルシウムの吸収を促進し骨の形成と成長を促すビタミンDが豊富な鮭を使用します。また、小松菜はカルシウムの吸収を高めるビタミンKも豊富でロコモ予防におすすめのレシピです。

#### 〈材料〉 2人分

鮭 2切れ  
 塩こしょう 少々  
 小麦粉 適量  
 バター 8g (小さじ2)  
 ジャがいも 1個  
 玉葱 1/2個  
 人参 1/4本  
 しめじ 1/2パック  
 牛乳 1カップ  
 コンソメ 小さじ1  
 塩こしょう 少々  
 スライスチーズ 20g  
 小松菜 1/2束  
 パセリ 適量  
 パルメザンチーズ 小さじ1



#### 〈作り方〉

- ① 鮭は3等分ずつ切り、塩こしょう、小麦粉をまぶす。
- ② ジャがいもは一口大に、人参はいちょう切りする。玉葱は薄切り、しめじは石づきを切り落とし小わけにする。小松菜はさっとゆで、4cmの長さに切る。
- ③ フライパンにバターを入れ、①を焼く。小松菜以外の野菜と牛乳、コンソメを加え、弱火で野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 塩こしょうで味を整え、火を止めチーズ、小松菜を加える。
- ⑤ 器に盛り、パセリ、パルメザンチーズを振る。

### 編集後記

新緑の季節を迎えました。

過去40年程の統計によると、この時期は一年で一番晴れる日が多い時期との事ですが、今年は例年になく日照時間の短い、雨の多い春の始まりでした。

日照不足による野菜の高騰が悩みの種ですが、何とか工夫しながら栄養バランスを保てていければと考えています。

朝晩と日中の気温差の大きい日々が続いていますが体調を崩されませんよう、ご自愛ください。

『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>