



## 健康ワンプポイントアドバイス

春先の寒暖の差が体調を崩す引き金に！こまめな衣服調整と体の中から体を温める工夫を。

高齢者が春先に症状を悪化させやすい病気としては、膀胱炎、痔、神経痛、腰痛、腹痛などがあげられます。いずれも、冷えによって強い影響を受ける病気です。大きな気温差や目まぐるしい気温の変化によって、冬とは違う冷えが生じるのが春です。体温調整の衰えてきた高齢者は、ことに冷えやすいと考えられています。

体の冷えには体を温める飲みもの食べ物を摂りましょう。温まる飲み物としてはしょうが湯や黒豆茶、ほうじ茶、紅茶、ウーロン茶、ココアなどがよくその代表に挙げられる

飲み物ですね。

体を温める食材では、しょうが、ニラ、ネギ、玉葱、ニンニク、シソ、ふき、赤唐辛子、サトイモなどがあげられます。薬味や隠し味としているような料理に取り込む工夫をしましょう。

他に体を中から温める対策として肩回し、カカト上げ、スクワット、足踏み、膝の伸ばし、立ち上がり運動 背中伸ばしなど簡単にできる運動をちょっとした生活の空いた時間に取り入れてみましょう。

## 旬の食生活

### 春キャベツでビタミン摂取を！

キャベツにはビタミンU、ビタミンCという栄養素が多く含まれています。ビタミンUはキャベジンとも呼ばれ胃酸の分泌を抑えたり、胃の粘膜を保護する働きがあります。ビタミンCは血管や皮膚などに必要なコラーゲンの生成を助けたり、体の免疫力を高める働きもあります。ビタミン類は体内で作ることができないので、食材からとる必要があります。今回は春キャベツを使った献立を紹介します。

### 春キャベツのスープ煮(2人分)

あさり	.....	50g(約8個)
春キャベツ	.....	2枚(約100g)
玉ねぎ	.....	2/3個(約120g)
☆水	.....	2と1/2カップ
☆コンソメスープ(固形)	.....	1個
☆こしょう	.....	少々



①あさは砂抜きをし、水でよく洗う。キャベツは一口大、玉ねぎはくし形に切る。

②☆にあさり、玉ねぎを入れ、あさりの殻が開いたら、キャベツを入れ野菜が柔らかくなる程度に煮る。  
※ビタミンU、Cは水に溶けやすいのでスープごと食べてくださいね。

### 編・集・後・記

今冬は、新調した長靴、スコップが大活躍でした。やっとな春がきた～！今年も、園庭の満開の桜が、日々の疲れた心を癒してくれますように。(C・M)

## 放送用アンプの寄贈

平成30年1月10日、ワイレスアンプとマイクを滋賀銀行、(株)ウッドベル鈴木牧場鈴木社長からCSR私募債発行による寄贈としていただきました。施設内のイベントなどに有効に使わせていただきます。ありがとうございました。



長命寺境内より望む

社会福祉法人サルビア会 特別養護老人ホーム水茎の里

2018

## 水茎の里 開設30周年を祝う



水茎の里 開設30周年記念式典の開催

当法人は、昭和63年4月に特別養護老人ホーム水茎の里(定員50名)およびショートステイ(5床)を開設致し、その後デイサービス事業所や居宅介護支援事業所、さらには平成27年10月に個室ユニット棟40床を開設しました。このように、少子高齢化が急速に伸展する中、地域の介護ニーズに応えるべく介護施設整備を着実に進めてきました。その間、行政や関係機関のご支援、また地域の皆様方には運営に際しボランティアなど温かいご理解ご協力を賜り心より感謝申し上げます。

昨年10月28日には、市行政・地元市県議会議員、岡山・北里学区の自治会や民児協など地域福祉関係団体等の代表の皆さま等40余名のご参加を賜り、開設30周年記念式典をホテルニューオウミにて感謝の意を込めて開催することができました。

当法人としましては、①地域貢献できる安定した経営、②明日を担う人材の育成、③地域社会との連携の強化を3つの柱に中長期経営計画のもと、地域の信頼と期待に応えられるよう今後も努力を重ねてまいります。

## 永年勤続職員特別表彰

今回の30周年記念式典におきまして、永年にわたり当法人の職員として勤務頂きました3名の職員を特別表彰しました。

皆様も、日々健康でお過ごしされますことと、少しでも長く当施設でご勤務頂きますよう期待しています。

勤続30年表彰	西川 つねみさん (特養多床室棟)
勤続20年表彰	中西 康夫さん (デイサービス事業所)
	滝 照美保さん (管理栄養士)



## 個人の登録ボランティア募集中

担当 事務部長 西川 <33-5321>迄

水茎の里では、ご利用者様の見守りや話し相手、囲碁や将棋などの趣味の相手、また施設の美化作業など広く個人ボランティアを募集しています。期間や時間帯・回数などは問いません。詳細は募集案内の裏面に明記していますので、詳しくは、各コミセンに設置している募集案内をご参照頂くか、当施設に直接お問い合わせください。

## スタッフ募集!

1日は無理だが、2・3時間程度アルバイトをしたいなど  
ライフワークバランスを実現したい方。  
ぜひ水茎の里までご連絡ください。



社会福祉法人  
**サルビア会**

〒523-0072 近江八幡市牧町1885  
TEL 0748-33-5321 FAX 0748-32-4630  
e-mail suikeisk@ii-kaigo.or.jp  
H P www.ii-kaigo.or.jp

高齢者福祉施設  
**水茎の里**

# 水荃の里での生活

## デイサービス



### 塗り絵作品

利用者様の作品一覧です。デイご利用時の空き時間を利用してみなさん一生懸命に取り組まれています。素敵な作品は、『大人のぬりえ』に応募しています。優秀な成績を収められた方もおられます。すっかり塗り絵のとりこになられた方もおられます。



### 白玉ぜんざい作り

1月11日・12日に『白玉ぜんざい作り』をしました。前日より小豆をつけ、当日は朝から小豆を煮込みました。何度も味見をしていただきながら甘さの調節をしていただき、とってもおいしい『白玉ぜんざい』を召し上がっていただくことができました。次回は、畑でとれた『大根』を使って作っていただこうと思います。お楽しみに。



### 毎年恒例干支カレンダー作り

毎年12月になると来年の干支のカレンダー作りをしています。皆さん画用紙の色を選んだり、飾りを好きな場所に貼ったりと思い思いに制作しておられました。今年も、素敵なカレンダーが仕上がっていましたよ。



## 特養多床棟

### クリスマス会

職員によるサンタクロースから、一人一人にささやかながらプレゼントをお渡ししました。皆様に喜んで頂きました。又おやつケーキは利用者様の有志の方と一しょにデコレーションして頂き、おいしく召し上がって頂きました。



### 北里保育園との交流会

かわいい園児さんの歌や踊りに利用者様の顔がほころび拍手が何度もおこりました。子供さんを見ておられる姿を見ると私共も大変嬉しく思います。帰園される時には一人一人と握手やハイタッチをして園児さんをお見送りしました。お天気の都合で太鼓の演技を観る事は出来ませんでしたが、次回を楽しみにしたいと思います。園児さんからは折紙で作った花束を頂きました。和やかな一時でした。



### 書き初め…今年、最初の書道クラブ

「正月」「節分」「豆まき」「迎春」「お年玉」等、好きな言葉を書いて頂きました。利用者様の熱心な姿に感銘を受けます。中々筆を持って字を書く機会がありませんが、筆を持って書くということは集中力も高まって素晴らしいなと思っています。書いた後は皆様大変すっきりした表情をされていました。



## ユニット棟

- 別館には、「あかね」「りんどう」「やまぶき」「わかくさ」の4ユニットがあります。
- 各ユニット、または階ごとに、おやつ作りやお茶会など、様々なイベントを開催しています。
- おやつ作りでは、利用者様に好きな色のチョコペンでデコレーションして頂きました。
- お茶会では、職員がたてた抹茶を「美味しいわ。」と、おかわりをされる利用者様もおられました。
- 年末年始には、家族に送る年賀状作りや書初めなど、季節を感じ、楽しんで頂いています。



### 「出前の里」へ、ようこそ!

10月～3月は、気候も寒く、インフルエンザの流行もあり、利用者様に外出して頂く機会が減ります。ならば、「暖かい部屋で美味しいものを食べて頂く!」と、一昨年の秋より、「出前の里」と題し、食事会を開催しています。利用者様にメニューから、丼物や刺身、寿司、天ぷらなど食べたい物を選んで頂き、市内のお店に出前を頼みます。ご馳走をお腹いっぱい食べ、幸せそうな利用者様の笑顔を見ることができ、職員も喜んでます。



### 地域貢献 岡山学区・北里学区の7つの社会福祉法人が集い、『おか・きた安心ネット連携協議会』を設立

地域には、高齢者福祉、障害者福祉、保育の分野で社会福祉事業を営む、一善会、小羊会、サルビア会、おうみ福祉会、きぬがさ福祉会、紫雲会、至徳会の7つの社会福祉法人があります。2月27日(水)岡山コミセンにて、7つの社会福祉法人が連携して、地域で生活のしづらさを感じる住民の支援を目的として「おか・きた安心ネット連携協議会」設立総会を開催しました。総会では、地域の支援者の皆様と連携を取りながら、「何でも相談会」等を開催し、どのような困りごとや相談事が地域にあるのかを把握し、必要な事業を展開することとなりました。地域貢献事業を通して、地域の安心ネットの構築が進むと共に、私どもの存在を少しでも身近に感じて頂ければ幸いです。



写真提供：中日新聞

### 互助会だより 共済会交流事業に参加しました

～共済会交流事業参加者の感想～

東京フリータイム1泊2日(H29年10月)  
台風の影響を心配しながらでしたが、はとバスに乗り、1日目はお江戸花らん道中と高級寿司食べ放題、2日目はたっぷり満喫東京スカイツリー展望回廊と浅草観音を見学しました。  
世界一高いスカイツリー展望回廊まで450mを約50秒で到着。スロープ状の回廊。まさに「空中散歩」を楽しみ、思い出の財産となりました。

(M)

吉例顔見世興行(H29年12月)  
ロームシアター京都に吉例顔見世興行を見に行きました。中村芝翫・橋之助・福之助・歌之助の襲名披露は圧巻でした。生で見ると姿はとっても迫力があり美しかったですよ。会員価格でとてもお得でした。

(K)

