

# お茶園 23号

第23号



可愛らしい着物を着た、飯桶幼稚園の5歳児の皆さんが、遊びに来てくれました。  
今回は、幼稚園のお遊戯会で演じた踊りを披露して頂けるといふ事で、ご利用さんは、とても心待ちにされていました。

男の子たちの勇ましい袴姿や、女の子たちの色とりどりの綺麗な着物姿。可愛らしく元気いっぱい演技してくれた子供たちの姿に、終始笑顔が絶えませんでした。楽しいひと時を、ありがとうございました。

## \*敬老会\*

9月18日(土)

当ホームの敬老会を行いました。今年は、東棟と西・北棟の2ヶ所に分かれて開催しました。また、当日は婦人会の皆さんのご協力を頂き、踊りを披露して頂きました。



《婦人会の皆さんによる、踊りの披露》  
いつも、ありがとうございます

その他にも、職員による催し物やご利用者さんによるカラオケなど、楽しい時間を過ごす事が出来ました。



# いいたて 秋をたのし

## \*芋煮会 & 交流会\*

11月3日(水)

各棟に分かれて、玉入れやパン食い競争など様々なレクリエーションを行い、たくさん体を動かしました。



また、運動後には、ご利用者さんと家族の方に手伝って頂き、昼食作りをしました。今回、皆で昼食を作るという初めての試みでしたが、和気藹々と楽しく、笑顔と会話が絶えませんでした。



## \*福祉体験学習\*



飯舘中学校の3年生が、当ホームを訪れました。リネン交換や配膳の手伝い、また、ご利用者さんと一緒に将棋をして頂きました。

次は、「いつ来てくれるかな？」という声も聞かれ、訪問を楽しみにしているようでした。



# ホーム みました♪

## \*いいたて秋まつい\* (総合文化展)



いいたて秋まつりの総合文化展に、ご利用者さんの作品を出展しました。その作品の中から、見事『老人クラブ会長賞』を頂く事が出来ました。

一針一針丁寧に手縫いされた作品で、時間はかかりましたが、その分、喜びは大きかったのではないのでしょうか。



## \*ドライブに出かけました\*

いってきます☆



寒くなってきたので、「冬支度♪」というわけで色々な買い物をされたり、食堂に着いて「何を食べようかな…」と暫し悩まれる一幕もあり、とても楽しく充実した1日になったのではないのでしょうか。



今回は、村内だけでなく、近隣の川俣町や南相馬市、相馬市へちょっぴり足をのばし、外食を兼ねたドライブをしてきました。



# 日常生活で出来る予防方法

～医務室～

今年も寒い冬とともにインフルエンザの季節がやってきました。そこで、日常出来るインフルエンザの予防対策を紹介します。

## 1. 栄養と休養を十分取る

体力をつけ、抵抗力を高める事で感染しにくくなります。



## 2. 人ごみを避ける

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。



## 3. 外出後の手洗いとうがいの励行

うがいの励行



手洗いは接触による感染を、うがいは喉の乾燥を防ぎます。

## 4. 適度な温度湿度を保つ

ウイルスは低温・低湿を好み、乾燥しているとウイルスが長期間空中を漂っています。加湿器などで室内を適度な湿度に保ちましょう。



## 5. 外出時にはマスクを着用する

「エチケットマスク」などと言われている様に、発熱や咳などの症状がある人は、他人に感染させるのを防止する効果があります。



その他に、インフルエンザの予防接種を受ける事も予防法のひとつです。当ホームでも、ご利用者全員が体調を整えながら、予防接種を受けました。普段から予防に心がけ、元気に乗り切りたいですね！

## \* まめ知識 \*

インフルエンザの流行で注目を集めているのが、免疫力を高める方法です。体温が低いと免疫力が下がり、ウイルス感染の危険度が上がります。そこで、オススメなのが“しょうが”です。手軽に体温を上げる事が出来ます。

### < 効能 >

#### \* 全身を温め、胃液・胆汁の分泌を促進

脂っこい物を食べすぎ、胃がもたれた時に脂肪の消化が促進されます。

**\* 発汗作用** 血液循環を良くし、発汗させる事で熱を下げます。しょうがと一緒に煮込んだ鶏スープは、悪寒のする風邪に良く効きます。

**\* たんを切り咳を鎮める** 気道の粘膜に潤いを与えます。

**\* 殺菌作用** シソの葉と一緒に用いると、更に効果的！

**\* 消炎効果** しょうがには、血液の凝固を制御する作用があります。関節痛などでお悩みの方は毎日5g程度、しょうがを煮物などと一緒に煮込んで召し上がって下さい。



# ～芋煮会 & 交流会～ — 厨房 —

11月3日(水)に芋煮会 & 交流会を行いました。今回は、各棟ごとに昼食のメニューを変え、ご利用者さんの家族にも協力を頂き、介護職員・厨房職員と共に料理を作りました。

## \* 東棟メニュー

おにぎり 鉄板焼き  
きのこ汁 ぶどう



## \* 西棟メニュー

のり巻き 焼きうどん  
豚汁 漬物  
ソフトクリーム



今年の芋煮会 & 交流会は、ご利用者の家族の方々の協力があり、楽しくスムーズに調理が進みました。

参加して下さいましたご家族の皆様、本当にありがとうございました。



## \* 北棟メニュー

栗ご飯 豚汁  
天ぷら ぶどう



## ★ありがとうございました★

ご家族より頂いた、いちじくでコンポートを作りました。昔ながらの素朴な味に、ご利用者の皆さんは舌鼓を打っていました。

(美味しいいちじくを、ありがとうございました。)



## \* 家会議

毎月行われる家会議(ユニット毎の会議)に、各ユニット担当の厨房職員が出席し、ご利用者さんの体調や食事形態を再確認しながら、一人ひとりに合った食事提供に努めています。

# ☆ 秋を満喫 ☆

## いいたてデイサービスセンター

デイサービスでは、季節ごとに色々な行事を企画し、ご利用者の皆さんに楽しんで頂けるよう努めています。山の木々も色づき、秋本番！という事で、今回は、紅葉見学や村外への外出など、出かける機会を増やしました。

### 南相馬市へ社会見学（食事・ショッピング）



美味しい食事に楽しいお買い物♪ご利用者の皆さんが、それぞれ外出を楽しめました。短い時間でしたが、笑顔が絶えなく楽しい思い出が出来ました。



### 紅葉見学 (あいの沢へ紅葉狩り)

《急いでゆっくり?! がんばって~♪》

### レクリエーション大会 (紅白対抗)



### ~ワンポイントアドバイス~

忘年会やクリスマスなどお酒を飲む機会が増えるこの季節。飲みすぎによる悪酔いや二日酔いなど・・・体調を崩さないよう気をつけましょう。今回は、お酒との上手な付き合い方を紹介します。

- 1) 空腹で飲まない（おつまみには、低カロリー・高タンパクなものを食べましょう）
- 2) 長時間飲む時は、合間に水やお茶を飲みましょう
- 3) アルコール度の高いお酒は、水やソーダ水で割って飲みましょう
- 4) 寒い時期の肴には「鍋」が最適  
(鍋は、野菜や魚介類などバランスがよく摂れる料理です)

- 5) 飲みすぎた時には、十分な水分補給  
(脱水の予防、アルコール分の排出に努めましょう。また、食欲が出てきたら消化の良い物を食べるようにしましょう)



# ～ご自宅での～ 入浴をお手伝いします

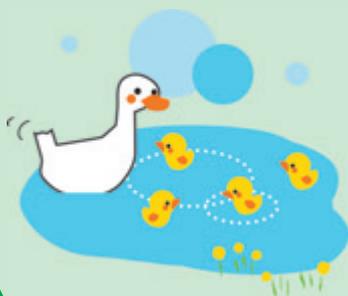
いいたてヘルパーステーション

自宅の浴槽では、入浴が困難な場合、移動入浴車（入浴機材を積んだ車両）を利用する事で、自宅での入浴を可能にします。



※畳二畳分の広さがあれば、  
入浴頂けます。

入浴によって血行の促進・感染の予防・心身の爽快感や精神的安定・身体異常の早期発見などの効果を得ることが出来ます。



笑顔で気持ち良かったと言って頂ける事がなによりも嬉しい瞬間です。

## <<旬の食材で勉強会>>



今が旬の“きのこことサツマイモ”を使って料理の勉強会をしました。きのこは、炊き込みご飯とお吸い物。サツマイモは、軟らかい団子と芋羊羹を作りました。





かけっこヨーイドン!



秋の大イベント

# ☆親子運動会☆



—やまゆい保育所—

10月2日(土)に武道館で親子運動会を行いました。お父さん・お母さんだけでなく、おじいちゃんやおばあちゃん達も応援に駆けつけてくれました。

子ども達は元気よく、一生懸命かけっこや親子競技を行っていました。



力をあわせて♪

がんばれ~♪

今回の運動会は、いつもの場所と違い、とても広い会場で行いました。広々とした会場に、元気に走り回る子ども達。

子ども達の嬉しそうな顔が、とても印象的で、楽しいひと時を過ごす事が出来ました。



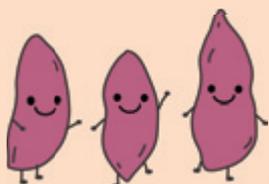
# いいたて秋まつい（総合文化展）に 作品を展示しました！



今年も、飯舘村公民館で行われた「総合文化展」に子ども達の作った作品を展示しました。楽しみながら一生懸命作品を作る子ども達。たくさんの方々に作品を見て頂く事が出来、嬉しかったのではないのでしょうか。



ちいさな手で、一つひとつ頑張って作りました♪



## おやつ作り教室



おやつ作り教室を行いました。今回は、秋の味覚“さつまいも”を使ったおやつで、子ども達の大好きなメニューです。

☆☆☆ メニュー ☆☆☆

- ★さつまいも蒸しパン
- ★きなこマカロニ
- ★さつまいもサラダ



# ボランティアの活動状況

(平成22年8月1日から平成22年10月31日まで)

期 日 個人・団体名 活動内容

期 日	個人・団体名	活動内容
8月 9日	高校生サマーシヨートボランティアスクール様 (4名)	交流・リネン交換・配膳手伝い
10日	高校生サマーシヨートボランティアスクール様 (5名)	交流・リネン交換・配膳手伝い
11日	高校生サマーシヨートボランティアスクール様 (5名)	手芸クラブ手伝い
11日	更生保護女性会様 (6名)	手芸クラブ手伝い
12日	高校生サマーシヨートボランティアスクール様 (5名)	交流・リネン交換・配膳手伝い
19日	長正サツキ様	書道クラブ手伝い
25日	更生保護女性会様 (3名)	手芸クラブ手伝い
1日	飯館フラクラブ様 (6名)	フラクラブ手伝い
4日	コスモス会様 (7名)	唄・踊り披露
8日	更生保護女性会様 (6名)	手芸クラブ手伝い
15日	長正サツキ様	書道クラブ手伝い
18日	関根松塚婦人会様 (13名)	敬老会 舞踊披露
18日	佐須婦人会様 (7名)	敬老会 舞踊披露
18日	須萱婦人会様 (11名)	敬老会 舞踊披露
18日	伊丹沢婦人会様 (11名)	敬老会 舞踊披露
18日	八木沢芦原婦人会様 (5名)	敬老会 舞踊披露
6日	飯館フラクラブ様 (5名)	フラクラブ手伝い
11日	更生保護女性会様 (3名)	手芸クラブ
13日	民生委員OB会様 (11名)	草刈り・繕い物
13日	更生保護女性会様 (2名)	手芸クラブ手伝い
13日	草野老人クラブ様 (5名)	草野地区の利用者への訪問
20日	長正サツキ様	書道クラブ手伝い



※ボランティアをされた方で、もし漏れていた方がおりましたら、ご容赦願います。

## ～お詫び～

前月号の「いいたて福祉会理事・監事が選任されました」のコーナーで、佐藤長平様(長泥)とあるのは、(宮内)の誤りでした。お詫びして訂正いたします。

## ～みなさまの あたたかい善意に感謝します～

(平成22年8月1日から平成22年10月31日まで)

10月	9月	8月
14日 佐藤 建夫様 (関根松塚)	15日 佐藤 明儀様 (比 曾)	18日 菅野 長義様 (小 宮)
1日 佐藤 フサ様 (川 俣 町)	12日 菊地 廣行様 (蕨 平)	18日 北里 政雄様 (草 野)

みなさまから頂いた善意は、いいたて福祉会の運営に役立たせていただきます。ありがとうございます。



## 編集後記

12月。今年も後わずかですね。

本当に、あっという間に時間が過ぎ... (やり残してる事も沢山あるのに!) 今年の事は、なるべく年内に、やってしまいましょ。

暖かくなったり、寒くなったりで、風邪をひかれる方が多いようです。手洗いやうがいをして、予防に努めましょ。

発行 社会福祉法人いいたて福祉会  
〒960-1803  
福島県相馬郡飯館村伊丹沢字伊丹沢 571  
TEL 0244-42-1700  
FAX 0244-42-1710  
E-mail: iitatehm@iitate-home.jp  
http://www.iitate-home.jp