

# きら星

社会福祉法人 恒徳会  
指定障害者支援施設  
(生活介護、施設入所支援)  
指定短期入所事業所  
日中一時支援事業所

## 桃香園

〒309-1244 茨城県桜川市大国玉2513-10  
TEL 0296-58-7870 FAX 0296-58-7871  
E-mail toukaen@intio.or.jp

### ＝基本理念＝

## 相手の立場に立つ

### ＜目次＞

行事報告

- ・観桜会
- ・花見会 (生活介護事業)

家族会奉仕作業

新入職員紹介

栄養はえ～よ～

平成21年度会計報告

看護師通信

これからの行事

編集後記

# 観桜会

前半／四月十四日  
後半／四月二十一日

去る四月、今年も天平公園にて観桜会が行われました。今年は、前半が満開とは行かず、三分咲きほどでしたが、後半は、気温も暖かく花も満開と好条件の中行う事が出来ました。

花びらの舞い散る中、外で食べるお弁当は格別なもので、皆さん美味しく食べていました。また、出店のほうからも、とても良い匂いが漂い、徐々に利用者の皆さんは花より団子!!になっていたかもしれません。

春の風を感じながら桜に心を癒され、お弁当・出店にお腹を満たしとてもいい気分転換になったのではと思います。また来年も、天候に恵まれ咲き誇る桜が観られますように!!



# 花見会 (生活介護事業)

通所系生活介護では、四月五日(月)～四月九日(土)の一週間、午後の活動を利用してお花見会を桃園園庭にて行いました。

今年は、例年に比べると桜の開花も遅かった為、花見会では満開の桜を見ることが出来ましたが、花見会期間中のお天気は三勝三敗で、全期間晴れとはなりませんでしたが、晴れた日は、子供の頃、誰もが一度は遊んだ事のある昔懐かし・・・「だるまさんが転んだ」を行いました。車椅子の利用者様には職員が付き添いし、ちよつとした弾みで動いてしまったりすると、利用者様や職員から笑いが沸いたりして、楽しい雰囲気の中でゲームを楽しむ事が出来ました。

また、ゲームの後にはお茶を飲みながらゲームの内容や昔話で盛り上がり、楽しい一時を過ごしました。



# 家族会奉仕作業

七月三日(土) 桃香園家族会の皆様により奉仕作業が行われました。梅雨の時期という事もあり、天候が心配されましたが、時々、晴れ間も見られるなど天候には恵まれました。作業は除草作業や植木の剪定、建物周りの外壁の汚れ落としを行い、施設内は居室やベッド周りの清掃や、エアコンと換気扇のフィルター洗浄をそれぞれ職員と家族の方々がグループに分かれ行いました。沢山、家族の方の参加があった為、普段では手の行き届かない場所まで綺麗に清掃することが出来ました。これからも施設内外の環境美化に努め、利用者の方々が快適に、そして安全に過ごして頂けるよう努めていきたいと思ひます。御協力して下さいました。



# 新人職員紹介

- ① 名前
- ② 趣味
- ③ 長所
- ④ 短所
- ⑤ 抱負

① 小林 直樹

② ドライブ

③ 明るい所

④ 集中力がない所

⑤ 早く仕事を覚えて、桃香園の皆さんと仲良くなりたいです。

① 鈴木 雄太

② ゲーム

③ 何事も真剣に取り組む

④ 物事を上手く表現できない

⑤ 人に伝わるように頑張ります。

① 堤 里咲

② 音楽鑑賞・買い物

③ 明るい

④ 空回りする所

⑤ 毎日、笑顔を絶やさずに一生懸命頑張ります。

① 小野村 郁美

② 手芸

③ 明るく元気な所

④ わがままで短気

⑤ 桃香園の皆さんと仲良く楽しく過ごして行きたいです。

① 古谷 優奈

② DVD鑑賞・散歩

③ 笑顔

④ 人見知りな所

⑤ 一生懸命頑張ります。

# 栄養はえくよく（栄養課）

## 民間療法ってどうなの？ その②

### 胃腸編



と食べ過ぎたなと思うときや脂っこい物を沢山食べたとき等に大根おろしを食べることで胃のむかつきをおさえることが出来ます。酵素は熱に弱いので生のまま大根おろしで食べることをおすすめします。

### ★腸炎・下痢

#### ●くず湯

くず湯には胃腸を整える働きがあり、特に下痢をしているときには温かいくず湯が胃腸を温め整えてくれるため大きな効果が期待できます。

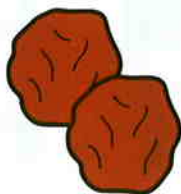
#### ●りんご汁

りんごをおろし絞り汁を飲みます。りんごをそのまま食べても効果がありますが、胃腸を患っているとき、特に下痢をしている時にはりんごの果肉の食物繊維が腸に負担をかけてしまうのでしぼり汁を飲む方がおすすめです。



#### ●梅干し

梅は昔から胃腸に良いと言われています。市販されている梅肉エキスをを用いるのも良いですが、つぶした梅干しを緑茶やほうじ茶に混ぜて飲んだり、大根おろしに梅干しをたいたいた物を混ぜ込んで食べたりと様々な使い方をすることが出来ます。



### ★胃炎・胃の調子が悪い

#### ●絶食

胃に不快感が有るときには、まずは一食抜いてみると効果がみられる事があります。胃が弱つているときは消化能力も落ちています。そんなときに固形物を食べると胃に負担をかけ、よけいに胃の調子を悪くしてしまいかねません。

#### ●ココア

ココアが胃によいことは結構知られていることですが、ココアにはポリフェノールが多く含まれており、胃炎の原因となるピロリ菌の除去効果が期待できます。胃の調子が悪いときにはコーヒーや紅茶を飲むよりもココアを飲むことをおすすめします。更に胃の粘膜を保護する働きのある牛乳と一緒に取ることでより効果が期待できます。



#### ●大根おろし

大根には食物の消化を助ける働きのあるジアスターゼという消化酵素が含まれています。ちよっ

前回と今回、二回にかけて民間療法について書かせていただきましたが、民間療法はあくまでも予防の延長線にあり治療では有りません。症状が重かったり、長引いたりした場合は病院を受診しなければなりません。でも、ちよつと調子が・・・の段階では有効だと思います。民間療法もうまく活用すれば予防医学と言えるのでは？

平成21年度社会福祉法人 恒徳会 会計報告

貸借対照表

平成22年3月31日

(単位：円)

資 産 の 部		
科 目	法人合計	桃香園
流動資産	828,125,026	317,433,229
固定資産	1,703,466,702	570,521,588
資産合計	2,531,591,728	887,954,817
負 債 の 部		
科 目	法人合計	桃香園
流動負債	130,360,344	21,451,765
固定負債	578,822,880	62,853,680
負債合計	709,183,224	84,305,445
純 資 産 の 部		
科 目	法人合計	桃香園
基本金	196,108,297	0
国庫補助金等特別積立金	637,280,307	335,492,792
その他の積立金	98,722,261	0
次期繰越活動収支活動	890,297,639	468,156,580
純資産の部合計	1,822,408,504	803,649,372
負債・純資産の部合計	2,531,591,728	887,954,817

脚注 1. 減価償却費の累計額 715,312,546 円  
 2. 徴収不能引当金の額 0 円

自 平成21年4月 1日  
 至 平成22年3月31日

資金収支計算書

(単位：円)

経 常 活 動 に よ る 収 入		
科 目	法人合計	桃香園
経常収入計 (1)	1,055,617,036	347,690,124
経 常 活 動 に よ る 支 出		
経常支出計 (2)	885,907,939	289,782,151
経常活動資金収支差額 (3) = (1) - (2)	169,709,097	57,907,973
施 設 整 備 等 に よ る 収 入		
施設整備等収入計 (4)	0	0
施 設 整 備 等 に よ る 支 出		
施設整備等支出計 (5)	5,283,000	3,792,600
施設整備等資金収支差額 (6) = (4) - (5)	△ 5,283,000	△ 3,792,600
財 務 活 動 に よ る 収 入		
財務活動収入計 (7)	1,559,040	50,520
財 務 活 動 に よ る 支 出		
財務活動支出計 (8)	51,376,480	9,184,400
財務活動資金収支差額 (9) = (7) - (8)	△ 49,817,440	△ 9,133,880
予備費 (10)	0	0
当期資金収支差額合計 (11) = (3) + (6) + (9) - (10)	114,608,657	44,981,493
前期末支払資金残高 (12)	621,988,025	265,919,971
当期末支払資金残高 (11) + (12)	736,596,682	310,901,464

自 平成21年4月 1日  
 至 平成22年3月31日

事業活動収支計算書

(単位：円)

事 業 活 動 収 入 の 部		
科 目	法人合計	桃香園
事業活動収入計 (1)	1,111,914,656	372,847,594
事 業 活 動 支 出 の 部		
事業活動支出計 (2)	978,229,014	322,993,779
事業活動収支差額 (3) = (1) - (2)	133,685,642	49,853,815
事 業 活 動 外 収 入 の 部		
事業活動外収入計 (4)	10,644,182	950,730
事 業 活 動 外 支 出 の 部		
事業活動外支出計 (5)	16,161,982	2,336,000
事業活動外収支差額 (6) = (4) - (5)	△ 5,517,800	△ 1,385,270
経常収支差額 (7) = (3) + (6)	128,167,842	48,468,545
特 別 収 入 の 部		
特別収入計 (8)	0	0
特 別 支 出 の 部		
基本金組入額	0	0
固定資産売却損・処分損 (売却減価)	7	3
国庫補助金特別積立金積立額	0	0
特別支出計 (9)	7	3
特別収支差額 (10) = (8) - (9)	△ 7	△ 3
当期活動収支差額 (11) = (7) + (10)	128,167,835	48,468,542
前期繰越活動収支差額 (12)	762,429,804	419,688,038
当期末繰越活動収支差額 (13) = (11) + (12)	890,597,639	468,156,580
その他の積立金取崩額 (14)	0	0
その他の積立金積立額 (15)	300,000	0
次期繰越活動収支差額 (16) = (13) + (14) - (15)	890,297,639	468,156,580

# 看護師通信+

家庭や職場、学校、また地域において、私たちはさまざまなストレスをうけて生活しています。時にストレスはうつ病などの心の病を引き起こすこともあり、現在、ストレス対策を含めた心の健康づくりの重要性が叫ばれています。

## ●ストレスに気づこう

ストレスはさまざまな出来事が引き金になってひきおこされます。あなたの周りにストレス要因がないか、気がつかないうちにストレス反応が出てないかをチェックしてみましょう。

## 【ストレス要因はありませんか？】

- ① **職場での人間関係トラブル**  
上司や部下との対立、セクハラ、パワハラ等
  - ② **職場での役割や地位の変化**  
配置転換・昇進・出向等
  - ③ **職場で重い責任が発生**  
仕事上の事故や失敗など
  - ④ **仕事の質や量の変化**  
トラブル発生や長時間労働、人事異動による変化
  - ⑤ **住環境や生活の変化**  
単身赴任、転居、騒音等
  - ⑥ **金銭問題**  
借金、ローン、収入減等
  - ⑦ **自分の出来事**  
病気、家庭不和、対人トラブル事故や災害
  - ⑧ **自分以外の出来事**  
家族、友人、親族の死や非行、病気など
- 【ストレス反応は出ていませんか？】
- **心理的側面の反応**  
抑うつ症状、意欲の低下、イライラ、緊張、不安など
  - **身体的側面の反応**  
高血圧、胃・十二指腸潰瘍、糖尿病、首や肩のこり、動悸・息切れ、下痢・便秘、食欲不振、不眠、肥満など

○ **行動的側面の反応**  
作業効率の低下、作業場の事故、アルコール依存、過食、拒食など

## ●ストレスと上手につきあおう

○ **身体を管理しましょう**  
規則正しい生活や一日三食のバランスのよい食事を心がけ、適度な運動で身体のコンドイションを整えておきましょう。

特に睡眠は重要です。「眠れない」ことは身体や心のサインであることがあります。寝付けない・熟睡感がない・眠っても日中の眠気が強いなどは要注意です。また、睡眠中の激しいびぎや足のむずむず感、歯ぎしりも注意が必要。睡眠の不安は専門家に相談してみましょう。

## ○完璧主義をやめましょう

どんな人でも常に100点満点はとり続けられないものです。満点でなく合格点でいいと、時には自分の要求水準を下げてみましょう。

## ○緊張をしつづけないようにする

緊張が続いているなと思ったら、トイレに立って深呼吸したり、軽く体操をして小休止するなど気分転換を図りましょう。

## ○親しい人と話をする

ストレスが多い時、親しい人に話を聞いてもらうだけで、楽になることがあります。

## ○日常から離れてみる

森林浴、温泉など日常から離れることでリフレッシュをしてみましょう。

## ○疲れたと感じたら早めに休養

疲れを感じたときは、我慢ばかりせずに勇気を持って休みましょう。

## ○専門家への相談も

休んでも身体がつかない、気持ちが悪くなるなど、休んでも等しい症状があるときは、「うつ」の可能性もあります。専門の相談機関へ相談してみましょう。



## 心の健康づくり

## 〜つれからの行事〜

- 七月・納涼祭
- 九月・バイキング夕食会
- ・茨城県身体障害者スポーツ大会
- 十月・バーベキュー会（家族参加有）
- ・心身福祉協会トリムバレー大会
- 十一月・映画鑑賞会（通所系）
- 十二月・ナイスハートフェスティバル
- ・クリスマス会
- ・餅つき会
- 一月・利用者新年会
- 二月・鍋を囲む会
- ・桃香園家族総会
- 三月・映画鑑賞会（通所系）

## ◆編集後記◆

お待たせしました。編集委員も新しくなり、今年初めてのきら星二十三号をお届けします。皆様方に楽しんで頂けるような広報誌を提供出来ると思っています。今回は行事等が沢山ある為、行事内容盛りだくさんのきら星二十四号をお届けしますので、是非、楽しみに待っていて下さい。