

# きらぼし

2017. 7. 25 発行  
第 35 号



※ご利用者の方が描いた作品です

## 目次

- ・ テーブルバイキング
- ・ コンビニ外出
- ・ 防犯対策整備事業
- ・ 寄贈品のお礼
- ・ 家族会奉仕作業
- ・ 通所のひととき
- ・ 栄養はえ～よ～
- ・ 平成27年度会計報告
- ・ Happy Wedding
- ・ 新入職員紹介
- ・ 看護課だより
- ・ これからの行事
- ・ 編集後記



## テーブルバイキング

六月一日、食堂にてテーブルバイキングを開催しました。

今回はイタリアンをメインにパスタ、ピザ、イタリアン唐揚げなどたくさんの料理が並び、利用者の皆様からは「おいしそう、どれにしよう、目移りしてしまう。」と楽しそうな声が聞かれました。

食後には「たくさん食べてお腹いっぱい」とのうれしい声も聞かれメニューを選ぶ表情も楽しげで、とても満足して頂けたようです。

今後も、利用者様の意見を取り入れたメニューなどを増やし、バイキング気分を味わって頂ける様、努めていきたいと思えます。



## コンビニ外出



六月二十二日、コンビニ外出に出掛けてきました。

利用者の方は、コンビニに着くまでの車中での何を買うのか楽しそうに話されていました。コンビニに着くと、職員の付添のもと、飲み物やお菓子、中には、雑誌や日用品等を購入される方もいました。

買い物をされている利用者の方の中には、普段、桃香園で見せる表情とは違う表情が見られ、短い時間ではありますが、良い気分転換になったと思えます。

これからも、利用者の方々に楽しんで頂ける様にしていきたいと思えます。

## 防犯対策整備事業

昨年、神奈川県相模原の障害者施設において発生した事件を受け、桃香園においても防犯対策の意識が高まりました。そこで、国と県の補助を受けボタン一つで警察への通報が可能な非常通報装置を整備いたしました。また、昨年桜川警察署のご協力で実施した防犯研修で使用した刺又(さすまた)を購入しました。今後も引き続き防犯・防災対策への意識を高め、利用者様が安全で安心した生活が送れるよう努めて行きたいと思えます。



## 寄贈品のお礼

このたび、日頃より地域活動を初め福祉活動にご尽力をいただいております「常陸大和ライオンズクラブ会長 渡辺 章様」より地域奉仕



活動の一環とした、タオル一〇〇本をご寄贈いただきました。施設利用者様の日常生活に役立たせていただきます。この度は誠にありがとうございます。

# 家族会奉仕作業

七月二日（土）桃香園家族会の皆様により奉仕作業が行われました。施設内のエアコンと換気扇のフィルター清掃、浴室・流し台、居室ベッド・床頭台の清掃をそれぞれ職員と家族の方々がグループに分かれて行いました。生憎の雨で施設内の清掃のみになってしまいました。家族の方の沢山の参加があった為、普段手の行き届かない場所まで清掃する事が出来ました。これからも綺麗になった環境を維持し、利用者の方々が快適な生活が送れますように努めて行きたいと思えます。雨の中、皆様ご協力ありがとうございました。



# 通所のひととき



今年度、日中生活介護ではハロウィンパーティーでの収穫に向け、サツマイモの苗植えを利用者の方と一緒にを行いました。皆さん、外での作業が楽しい様子で「自分がやる」「ここは私が持つてるね」と張り切り、草取りや、マルチシート張りを行い、見学の利用者様も「今年ほどれくらい出来るかな?」「収穫が楽しみだね」と期待されていました。皆さんの協力のおかげで無事に苗植えの作業を終えることが出来ました。これから、水やりや草取りをしながら収穫に向け、みんなで楽しみに育てていきたいと思います。

# 栄養はえくよく（栄養課）

## こむら返りと食生活



皆さんは、夜寝ている間に足がつり痛さで目が覚める、または目覚めた瞬間に足がつるなどはどのくらいの頻度で経験していますか？昔は足がつるのは運動不足や激しい運動が原因であると言われていましたが、近年食生活にも原因があると言われるようになりました。足のつり、よく言われるところのこむら返りになりやすい人には何点かの共通の食習慣が見られることがわかっていきます。

### ① 水分が不足しがちである

人体の七〇％は水分でできており、水分が不足すると体内でうまく栄養をめぐらすことが出来なくなります。また、特に夜間はトイレに行かないで済むように寝る前に水分を控える人が多く睡眠中に水分が不足し足がつりやすくなってしまう。

### ② ミネラルが不足しがちである

水分不足により体内のミネラルバランスが崩れることや、バランスの悪い食生活を続けることにより体内のミネラルが不足し足がつりやすくなります。ファーストフード、インスタント食品、スナック菓子などが中心の食生活が増えてきた近年では、六〇歳以下〜四歳以上のほとんどの世代でミネラルが不足している

- と統計でも提示されています。特に足のつりに影響がある栄養素としては、
- カルシウム・・・乳製品、大豆製品、小魚、野菜
  - マグネシウム・・・魚介類、海藻類、穀類、種子類
  - ナトリウム・・・梅干し、味噌、醤油
  - カリウム・・・納豆、里芋、海藻、アボカド
  - ビタミンB1・・・豚肉、レバー、ハム、ベーコン、鰻
- と言われています。



### ③ アルコールを過剰に摂取しがちである

お酒を飲んで寝たら足がつって困ったという人は非常に多くみられます。アルコールを摂取すると人の体はアルコールを異物と認識し体の外へ出そうとします。その際に水分とミネラルを体の外へ出してしまいます。これは①と②に挙げた水分不足とミネラル不足を招いてしまう原因となります。

この様に人間の体とは足りぬも悪く、また過ぎるも毒となります。何事もほどほどが良く、また意識していないと足りていない事にも、また取り過ぎてしまっている事にも気が付かず生活してしまいがちです。足が頻繁につるなどの症状に気が付いたら、ただ足がつりやすいで終わらせず、体からの貴重なサインととらえ今一度自分の食生活を見直してみることも必要なのではないでしょうか？

平成28年度 社会福祉法人 恒徳会 会計報告

貸借対照表

平成29年3月31日

(単位:円)

資産の部		
勘定科目	事業区分合計	桃香園拠点
流動資産	1,283,530,333	464,193,156
固定資産	1,504,233,879	484,495,814
資産合計	2,787,764,212	948,688,970
負債の部		
勘定科目	事業区分合計	桃香園拠点
流動負債	108,733,061	24,314,681
固定負債	224,448,144	30,149,904
負債合計	333,181,205	54,464,585
純資産の部		
勘定科目	事業区分合計	桃香園拠点
基本金	196,108,297	0
国庫補助金等特別積立金	532,221,687	246,301,492
その他の積立金	15,892,000	13,392,000
次期繰越活動収支活動	1,710,361,023	634,530,893
純資産の部合計	2,454,583,007	894,224,385
負債・純資産の部合計	2,787,764,212	948,688,970

自 平成28年4月1日  
至 平成29年3月31日

資金収支計算書

(単位:円)

事業活動による収入		
勘定科目	事業区分合計	桃香園拠点
事業活動収入計(1)	1,249,304,734	350,632,586
事業活動による支出		
事業活動支出計(2)	1,113,349,771	313,194,894
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	135,954,963	37,437,692
施設整備等による収入		
施設整備等収入計(4)	966,000	348,000
施設整備等による支出		
施設整備等支出計(5)	54,308,437	11,854,160
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△ 53,342,437	△ 11,506,160
その他の活動による収入		
その他の活動収入計(7)	18,862,590	233,100
その他の活動による支出		
その他の活動支出計(8)	21,324,600	15,627,800
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	△ 2,462,010	△ 15,394,700
予備費支出(10)	0	0
当期資金収支差額合計(11)=(3)+(6)+(9)-(10)	80,150,516	10,536,832
前期末支払資金残高(12)	1,171,560,625	446,417,051
当期末支払資金残高(11)+(12)	1,251,711,141	456,953,883

自 平成28年4月1日  
至 平成29年3月31日

事業活動計算書

(単位:円)

サービス活動増減の部		
勘定科目	事業区分合計	桃香園拠点
サービス活動収益計(1)	1,236,526,416	346,796,906
サービス活動増減の部		
サービス活動費用計(2)	1,144,847,161	318,606,146
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	91,679,255	28,190,760
サービス活動外増減の部		
サービス活動外収益計(4)	13,028,078	3,835,680
サービス活動外増減の部		
サービス活動外費用計(5)	16,644,180	4,564,000
サービス活動増減差額(6)=(4)-(5)	△ 3,616,102	△ 728,320
経常増減差額(7)=(3)+(6)	88,063,153	27,462,440
特別増減の部		
特別収益計(8)	966,000	348,000
特別増減の部		
特別費用計(9)	1,296,754	1,278,752
特別増減差額(10)=(8)-(9)	△ 330,754	△ 930,752
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	87,732,399	26,531,688
前期繰越活動増減差額(12)	1,621,620,624	621,391,205
当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	1,709,353,023	647,922,893
基本金取崩額(14)	0	0
その他の積立金取崩額(15)	16,900,000	0
その他の積立金積立額(16)	15,892,000	13,392,000
次期繰越活動増減差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)	1,710,361,023	634,530,893

# Happy Wedding



- 1、第一印象は？
- 2、どこに惹かれたの？
- 3、プロポーズの言葉は？
- 4、相手に直して欲しい所は？
- 5、理想の家庭は？

♥ 石川 博康・琴乃 (旧姓 高橋)

1、♂ とても若い人だなあ。  
♀ 無愛想で怖そう。

2、♂ 明るくて優しい所。  
♀ 優しい所。

3、♂ ひみつ  
♀ ひみつ

4、♂ 特にないです。  
♀ 寝言、いびきがうるさい所。

5、♂ 笑顔の絶えない家庭  
♀ 明るく楽しい家庭



お幸せに〜



♥ 白田 洋平・朱音 (旧姓 大久保)

1、♂ 目が大きくかわいい。  
♀ 優しい所。

2、♂ かわいくて優しい所。  
♀ 優しい所。

3、♂ 俺と結婚してほしい。  
♀ 死ぬまで一緒に居よう。

4、♂ 人の話をきちんと聞いて欲しい。  
♀ 行動を早くして欲しい。

5、♂ いつまでも仲良く笑顔の絶えない家庭。  
♀ 子供を3人作って幸せな家庭。



お幸せに〜



# 新人職員紹介



生活支援課  
細田 幸子 (ほそだ さちこ)

- ① バレーボール
- ② 明るい所。
- ③ 少し気が短い所。
- ④ 早く仕事を覚え、業務に慣れるよう頑張りたいと思います。



生活支援課  
蛸澤 澄子 (えびさわ すみこ)

- ① 洗濯
- ② 真面目な所。
- ③ ルーズな所。
- ④ これからも宜しくお願いします。



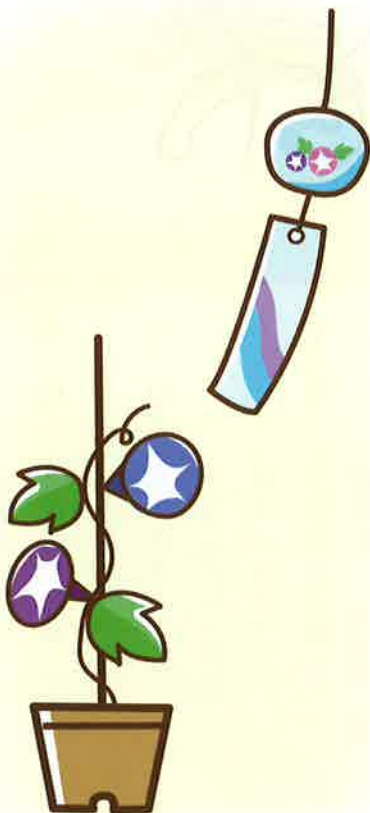
## 質問事項

- ① 趣味
- ② 長所
- ③ 短所
- ④ 抱負



栄養士  
内田 圭亮 (うちだ けいすけ)

- ① 自転車・登山
- ② 人を思いやる事が出来る。
- ③ 少しおせっかいな所がある。
- ④ 施設を知り、慣れて、柔軟に働けるようになること。



新しいスタッフを  
紹介します♪



# 十看護課だより十

## ◆虫さされ対処法

これからの暑い夏にかけて虫さされが多くなります。今回は、ブヨに刺された時の症状対処法についてお話したいと思います。

### ◆噛まれた時の症状

- \* 噛まれた時に痛みが有る
- \* 噛まれた場所から出血をする
- \* 夜から翌日以降から激しいかゆみ
- \* 人によって頭痛・発熱
- \* 患部の腫れが半端無く晴れ上がる事もあります。

### ◆噛まれた時の対処法

- \* 消毒  
噛み傷なので簡単にはい菌が入り化膿する可能性があります。
- \* 絞り出す  
爪の跡がくつきり着く位に思いつきり爪を立てながら絞って注入されたものを取り出します。
- \* 冷やす  
かゆみが出てきたらとにかく冷やす事です。



出先で刺された時は、応急処置を行いタイミングをみて皮膚科に掛かると良いでしょう。とにかく、酷くなる人は噛まれたら痒みが半端無く、晴れ上がり痛みを伴います。噛まれたことに気づき早く応急処置を行う事でその後の痒み等が違って来ますので、気づいた時には、応急処置を行うと良いでしょう。



## これからの行事

- 八月 ・ 納涼祭
- 九月 ・ スポーツ大会
- ・ 屋台バイキング
- 十月 ・ バーベキュー会
- ・ トリムバレー大会
- ・ 通所ハロウィン
- 十二月 ・ クリスマス会
- 一月 ・ 新年会
- 二月 ・ 鍋を囲む会
- ・ 家族会総会

## ◆編集後記◆

年度が変わり、編集スタッフも新しくなりました。  
 さら星を発行するにあたり、皆様方のご協力を頂きました。お礼を申し上げます。

