

きらほし

第 39 号

天平の丘公園
で
観桜会!



目次

- ・観桜会
- ・テーブルバイキング
- ・家族会奉仕作業
- ・コンビニへ買い物
- ・通所のひととき
観桜会
ジャガイモ収穫
- ・サークル活動のご紹介
- ・NHK歳末たすけあい助成金
事業完了のお知らせ
- ・新規採用職員の紹介
- ・栄養はえ～よ～
- ・平成30年度会計報告
- ・看護課だより
- ・これからの行事
- ・編集後記



観桜会

四月十一日・十九日、栃木県下野市にある天平の丘公園にて毎年恒例の観桜会を行いました。今年は天候にも恵まれ、無事に二日間に渡り観桜会を開催することが出来ました。前週の十一日は、まだ暖かい日が少なく残念ながら八重桜は蕾のままでした。十九日には、初夏の日差しを感じさせる様な日々が続いた為、満開の桜を観賞することが出来ました。暑さも感じられるような絶好のお花見日和の中、公園内の散策や屋台での美味しい食べ物等を時間いっぱい、楽しまれている様子でした。ご利用者の皆様がとても楽しい時間を過ごすことが出来たと思います。



テーブルバイキング



六月六日、テーブルバイキングを開催しました。今回は、和食をメインに沢山の料理が並び、何を食べようか悩むご利用者もいました。

「おいしそう、何食べようかな。」とても楽しそうな表情が見られました。食後には、「たくさん食べた。美味しかった。」との嬉しい声も聞かれ、とても満足して頂けたようです。みんなで楽しい時間を過ごす事が出来ました。今後も、ご利用者が食べたい物を意見に取り入れ、楽しんで頂けるようにしていきたいと思えます。

家族会奉仕作業

七月六日、桃香園家族会の皆様方により奉仕作業が行われました。今年は天候にも恵まれ、園庭の芝刈り、生け垣などの剪定を行う事が出来ました。また、施設内ではエアコンのフィルター清掃、浴室、各居室の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。

家族のご協力のもと、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ていけるようにしていきたいと思ひます。皆様、暑い中ご協力ありがとうございました。



コンビニへ買い物



桃香園では月に数名、順番にコンビニへお買い物に出掛けます。六月二十日、買い物に出掛けたご利用者の方はコンビニまでの道中、「テレビのCMで見た新商品が気になる」など、凄く楽しみにしている様子が見受けられました。コンビニへ着くと新商品のお菓子や飲み物などを購入され、短い時間ではありましたがとても満足されたようです。

私達が普段何気なく立ち寄っているコンビニですが、ご利用者の方々にとっては楽しみの一つであり外出する機会の一つです。これからもご利用者の皆様が満足して頂けるような行事の企画に努めていきたいと思ひます。

通所のひととき

◆観桜会

四月の通所行事である観桜会では、毎年園庭の桜を楽しんでいましたが、今年初の試みで磯部さくら公園に出かけました。

当日、天気はいまひとつでしたが、皆様ワクワクされている様子で車輛に乗り、公園に出発しました。車中では外の風景を楽しみながら「桜、咲いてるかな?」「この道知ってるよ!」など話されており、初めて施設のリフトワゴン車に乗車される方もいたので、車に乗ることも楽しんでいらつしやいました。



公園に到着し、心配された桜の花は、少し散りつつもまだ咲いていました。みんなで遊歩道を歩きながら大きな桜の木を見上げ、その美しさに自然と「わーきれい!」「すごいね!」と声があがっていました。散策後には桜の木を背景に記念撮影をし、名残惜しくも帰路につききました。

短い時間でしたが、初めての外出はとても貴重な経験になり、良い思い出が出来ました。

◆ジャガイモ収穫



今年も通所活動の一環として、畑で何を作ろうかとご利用者の方々と話し合い、ジャガイモに決定しました。今回のジャガイモの種類は「キタアカリ」を選んで種芋を購入し、三月下旬にご利用者の方々と一緒に畑を耕してきて植えました。畑のうね作りは、最初はあまり上手くできませんでした。何度も行う事でスムーズに行え、種芋も間隔をあけて上手に植えることが出来ました。顔や衣類に泥がついても、笑ってみんな夢中で行っており、「いっぱい出来るかな?」「大きいの採れたらいい!」などの声が聞え、みんな収穫が待ち遠しい様子でした・・・

待ちに待った収穫日、ジャガイモのツルをかき分け、力いっぱい引っぱり、大きなジャガイモがたくさん実っており、今までで一番の収穫量でした。採ったジャガイモは厨房で調理し、みんなで美味しく頂きました。

桃香園のサークル活動のご紹介

桃香園では週替わりでサークル活動を行っています。
御利用者様とどのような活動をしているかご紹介していきたいと思ひます。

トリムバレーサークル

心身協で開催される大会で優勝を目指し、練習に励んでいます。



音楽サークル

納涼祭での発表をメインに、音楽に合わせた演奏の練習に励んでいます。



手芸サークル

布を使った貼り絵などを作成し、障害者美術展への出展を目指します。



ゲームサークル

パズルや将棋、ボードゲームなど、みんなで楽しく活動しています。



た。
ございました。
ありがとうございます。
募金会様、
茨城県共同
様並びに
寄付者の皆
様が
出来ました。
多くの皆様
の募金により、
購入の助成を
いただくことが
できました。



三十年度NHK
歳末たすけあい助成金
事業完了のレポート

施設の感染症対策の一つとして、茨城県共同募金会の「NHK歳末たすけあい助成金」を申請させていただきました。通所ルームに大型の加湿器を購入し設置いたしました。冬の感染症流行時期には、施設内に蔓延させない感染症対策が必要であり、今回購入させていただいた加湿器を使用し冬の乾燥を防ぐ事で、インフルエンザ等の感染症が施設内で蔓延する事を防ぐ効果を期待して設置いたしました。

新規採用職員紹介

栄養課 鈴木 和之



生活支援課

柴田 朋子



趣味 買い物、お酒を飲むこと、ドライブ
 長所 人を助ける、明るいところ
 短所 顔に出てしまうとこころ
 抱負 これから仕事で失敗しないように、一生懸命頑張りたいと思います

栄養はえくよく(栄養課)

●食材の色どり●

私たちは日々様々な食材を食事として摂取しています。食材の色は様々であり、目で楽しむ事はもちろんですが、食材の色にはそれぞれ意味があり、色によって体にもたらす効果が変わってきます。この食材の色分けは五色健康法とも呼ばれており、大体の食材が五つの色に分類されそれぞれの色ごとに効果が異なってきます。

黒 黒豆・黒ゴマ・ワカメ・ごぼう・のり等

黒色の食品には主にアントシアニンが多く含まれており、老化の主犯である活性酸素を中性化させてくれる酸化防止剤となっています。

黄 バナナ・さつまいも・かぼちゃ・人参・トウモロコシ・オレンジ等

黄色の食品にはβカロチンが含まれています。βカロチンは腸で吸収されるとビタミンAに変わり皮膚や粘膜の素となります。強い抗酸化作用を持つビタミンAは体の老化や紫外線などの酸化ダメージから守ってくれ、目の健康にも良いといわれています。

緑 ほうれん草・にら・ヨモギ・ブロッコリー・ワサビ等

緑色の食品には天然解毒剤とも呼ばれるクロロフィルが含まれており、体の中の有害なものを外に排出する役割をしてくれます。また、コレステロールの値を調節したり、酸素を全身に送り貧血の症状を緩和してくれたりといった効果も見られます。

赤 トマト・イチゴ・スイカ・パプリカ・ザクロ

赤い色をした野菜や果物には通常、リコピンが含まれています。リコピンには血液の流れを良くしながら血管を丈夫にしたり、血圧を下げながら免疫力を高めたり、体の中の毒素を排出するなどの効果も見られます。また、トマトにはビタミンCが多く含まれており美容の面でもよい効果を得ることが出来ます。

紫 ぶどう・ブルーベリー・茄子・紫キャベツ

紫の食べ物にはアントシアニンだけではなくビタミンCもたくさん含まれています。紫の食べ物には脂肪減少やコレステロール減少を助けてくれる役割も果たしながらダイエットにも効果的なので、体重管理をしている方にお勧めです。

以上のように、食材の色彩は目で見て楽しみ食欲を増進させるだけでなく、それぞれの色ごとに様々な効果を体にもたらしてくれます。いろいろな食材をバランスよく摂取することがもちろん大切ですが、そのうえで気になる部分や症状に合わせたプラスアルファという考え方で食材をプラスしていったらいいでしょうか。

また、それぞれの食材には旬があり、旬のものが一番栄養価が高いとされ、味も良いとされています。古人が当たり前のように行ってきた、四季折々その季節にいいものを彩りよく食べるといいう考え方に今一度立ち返ってみるのもよいのかもしれない。



平成30年度 社会福祉法人 恒徳会 会計報告
貸借対照表

平成31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	1,281,419,045	425,019,371
固定資産	1,481,658,194	528,094,266
資産合計	2,763,077,239	953,113,637
負 債 の 部		
勘 定 科 目	事業区分合計	桃香園拠点
流動負債	132,900,399	35,052,695
固定負債	187,240,858	43,890,866
負債合計	320,141,257	78,943,561
純 資 産 の 部		
勘 定 科 目	事業区分合計	桃香園拠点
基本金	210,745,297	0
国庫補助金等特別積立金	467,488,618	220,721,644
その他の積立金	2,100,000	0
次期繰越活動収支活動	1,762,602,067	653,448,432
純資産の部合計	2,442,935,982	874,170,076
負債・純資産の部合計	2,763,077,239	953,113,637

自 平成30年4月1日
至 平成31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)	1,218,401,457	342,693,308
事 業 活 動 に よ る 支 出		
事業活動支出計 (2)	1,166,235,959	329,001,541
事業活動資金収支差額 (3) = (1) - (2)	52,165,498	13,691,767
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)	113,992,892	75,491,780
施設整備等資金収支差額 (6) = (4) - (5)	△ 113,992,892	△ 75,491,780
そ の 他 の 活 動 に よ る 収 入		
その他の活動収入計 (7)	21,898,200	14,803,440
そ の 他 の 活 動 に よ る 支 出		
その他の活動支出計 (8)	7,496,070	1,605,420
その他の活動資金収支差額 (9) = (7) - (8)	14,402,130	13,198,020
予備費支出 (10)	0	0
当期資金収支差額合計 (11) = (3) + (6) + (9) - (10)	△ 47,425,264	△ 48,601,993
前期末支払資金残高 (12)	1,283,676,070	462,278,253
当期末支払資金残高 (11) + (12)	1,236,250,806	413,676,260

自 平成30年4月1日
至 平成31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)	1,208,449,143	339,384,135
サ ー ビ ス 活 動 増 減 の 部		
サービス活動費用計 (2)	1,216,819,919	345,073,850
サービス活動増減差額 (3) = (1) - (2)	△ 8,370,776	△ 5,689,715
サ ー ビ ス 活 動 外 増 減 の 部		
サービス活動外収益計 (4)	10,118,894	3,309,173
サ ー ビ ス 活 動 外 増 減 の 部		
サービス活動外費用計 (5)	12,711,669	3,755,500
サービス活動増減差額 (6) = (4) - (5)	△ 2,592,775	△ 446,327
経常増減差額 (7) = (3) + (6)	△ 10,963,551	△ 6,136,042
特 別 増 減 の 部		
特別収益計 (8)	14,637,000	0
特 別 増 減 の 部		
特別費用計 (9)	22,781,424	8,144,422
特別増減差額 (10) = (8) - (9)	△ 8,144,424	△ 8,144,422
当期活動増減差額 (11) = (7) + (10)	△ 19,107,975	△ 14,280,464
前期繰越活動増減差額 (12)	1,763,310,042	653,728,896
当期末繰越活動増減差額 (13) = (11) + (12)	1,744,202,067	639,448,432
基本金取崩額 (14)	0	0
その他の積立金取崩額 (15)	20,500,000	14,000,000
その他の積立金積立額 (16)	2,100,000	0
次期繰越活動増減差額 (17) = (13) + (14) + (15) - (16)	1,762,602,067	653,448,432

十看護課だより十

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ルティゾンを整えておきましょう。

○完璧主義をやめましょう

どんな人でも常に一〇〇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、気持ちが落ち込むこと等の症状があるときは、『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

これからの行事

- 八月 第二十三回桃香園納涼祭
- 九月 茨城県身体障害者スポーツ大会
- 十月 屋台バイキング
- 十一月 心身福祉協会トリムバレー大会
- 十二月 小栗判官祭・クリスマス会
- 餅つき会
- 利用者新年会
- 鍋を囲む会
- 桃香園家族会総会

◆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。きら星を発行するにあたり、皆様方の御協力を頂きました。お礼を申し上げます。

