

さらほし

第 44 号



ご利用者
篠塚様作



ご利用者
深谷様作



目次

- ★観桜会
- ★ミニバイキング
 - ・デザート
 - ・パン
 - ・天ぷら
- ★通所のひととき
 - ・観桜会
 - ・お弁当の日
 - ・母の日
 - ・父の日
- ★看護課だより
- ★栄養はえーよー
- ★令和3年度会計報告
- ★新規採用職員の紹介
- ★編集後記

観桜会



チョコバナナ!



花より団子?

生活支援員 大月 由美

四月十四日、観桜会を開催いたしました。本年度も感染症対策の為、外出はせず食堂にてお弁当と屋台形式にてチョコバナナ・お好み焼き・フライドポテト・ミニ肉蕎麦を提供させていただきました。外出が難しい中でも、バイキングの食事を笑顔で召し上がる姿を見ていただきました。外出が難しく思いましたが、利用者の皆様が笑顔で食事を満喫されている姿に、来年こそは外出して桜が見れる事を期待したいと思います。

デザートミニバイキング

生活支援員 山中 雅子

五月十八日にデザートを中心にミニバイキングを開催いたしました。ナポリタン、サラダ、スープの食事と共に、ケーキやゼリー、和菓子等の種類のデザートを楽しみながら召し上がり、大変満足して頂けた様子でした。以前よりご利用者様から「甘い物をお腹いっぱい食べたいな」との要望が多く聞かれており、皆様、笑顔でお好きなデザートを満喫されていました。好きな物をたくさん食べて頂けるように、メインとなるメニューを決定しての今回の実施となりました。今後も、ご利用者様の意見を多く取り入れ充実した内容の行事を計画していきたいと思っております。



パンバイキング

六月一日、食堂にてミニバイキングが行われました。新型コロナウイルス感染症対策の一環としまして規模を縮小して『ミニ』となつての開催となつておりますが、年間に行う行事数を増やして皆様に楽しんで頂きたいと思つております。

生活支援員 千明 裕道

さて、今回のバイキングはパンとなつております。甘いパンからおかず系のパンまで皆様思い思いのパンを取り、笑顔で食事を楽しまれており、満足して頂いた様子でした。皆様に楽しんでいただけるような美味しいお料理を提供していただけたらと思います。



天ぷらバイキング



生活支援員 矢萩 勝則

七月六日に天ぷらをメインとしたミニバイキングを開催いたしました。冷やしうどんと共に、海老、茄子、南瓜、紅生姜、いんげん、舞茸、竹輪の天ぷらを存分に召し上がって頂き、大変満足した様子でした。

海老の天ぷらが一番人気がありました。ご利用者様から「紅生姜の天ぷらは初めてだけど凄く美味しい」と喜ばれていました。皆様、好きな天ぷらをお腹いっぱい召し上がり満喫されていました。

今後、ご利用者様が楽しめるような内容の行事を計画、実施出来るよう考えていきたいと思います。



とととき

◆通所観桜会

生活支援員 西野 加世子

四月四日から九日にかけて、通所での観桜会が行われました。今年には残念ながら雨になってしまいました。車内から桜を観て、桜にちなんだ歌を歌いながら楽しくドライブすることが出来ました。公園散策では皆さんでたくさん歩きましたが、大きな美しい桜を観て「キレイだね。」「また来たいね。」と楽しそうに話され、疲れも吹き飛び喜んでいらつしやるようでした。

また、桜の絵はがき作りやシャボン玉も楽しんで頂き、大きなシャボン玉が出来た時には大歓声が聞こえ、おやつも毎回好評で見た目も味も楽しんで頂けたようでした。

まだまだコロナ禍で外出が難しい中ではありますが、ご利用者様にとって良い気分転換になり、楽しい時間を過ごして頂けたと思います。



◆お弁当の日



生活支援員 櫻井 昌子

今年度より、通所行事として「お弁当の日」が月に一度設けられました。

年間で十二回、月曜日から土曜日まで曜日を変えて各月に提供（※四月は月曜日、五月は火曜日…）とし、ご利用者様全員に召し上がって頂く事が出来るので、皆さん楽しみにされていました。五月の献立はミックスフライとケーキ二種類の豪華なお弁当で、特にデザートはお弁当箱で提供されると「こんなの初めて観る！」「おいしそう！」と満面の笑みで話さっており、皆様美味しそうに召し上がられていました。

通所のひ

◆母の日



生活支援員 榎戸 清

五月の創作活動の時間では、母の日のプレゼント作りを行いました。

今年は「カップケーキの飾り物」の作製をみんなで決め、カップに好きな色紙粘土を盛ってスポンジに見立て、ビーズやアクセサリーパーツをトッピングにして、自分で選んで好きなところに貼り付けて、世界にひとつだけのカップケーキが出来上がりました。

「ご家族に日頃の感謝を伝えてプレゼントを渡すと「本当に食べられるみたい」「わぁーありがとう！」等と、とても喜んで頂く事ができ、ご利用者・ご家族様共にとっても満足されていました。

集中！集中！



できあがり！

◆父の日



むむっ



完成
しました！



生活支援員 大関 広美

六月の創作活動の一環として、父の日に向けて眼鏡ケースと薔薇のカード作りを行いました。

最初にご利用者様には布の色を選んで眼鏡ケースの形に裁縫して頂き、アクセントとしてボタンやビーズ等を好きな所に縫い付けたり、シールを貼ったりして個性あふれる心のこもった作品に仕上がりました。薔薇のカードには日頃の感謝の言葉を添え、メガネケースと一緒に父親やご家族様に渡すと、とても喜ばれていました。

十看護課だより十

◆骨粗鬆症（骨粗しょう症）

骨粗鬆症と数は増加傾向にあります。骨粗鬆症は、骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気で、

◆症状

骨粗鬆症になっても、痛みはないのが普通です。しかし、転ぶなどのちょっとしたはずみで骨折しやすくなります。骨折が生じやすい部位は、背骨（脊椎の圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）などです。骨折が生じると、その部分が痛くなり動けなくなります。また、背中や腰が痛くなった後に、丸くならずたり身長が縮んだりします。

◆原因と病態

からだの中の骨は生きています。同じように見えても、新たに作られること（骨形成）と溶かして壊されること（骨吸収）を繰り返しています。骨粗鬆症は、このバランスが崩れることでおこり、骨がス力になってきます。骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ、女性ホルモンの減少や老化と関わりが深いと考えられています。

◆診断

診断はX線（レントゲン）検査でも可能です。骨の量や成分（骨密度）を測定するためには、DEXA法（二重エネルギーX線吸収法）、超音波法、MD法、CT法といった詳しい検査があります。

◆予防と治療

骨粗鬆症は予防が大切な病気で、

◆予防

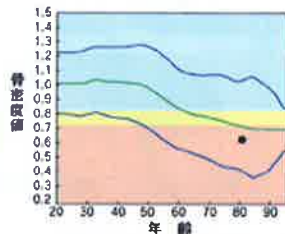
- ・ 転ばないように注意する
- ・ カルシウムを十分に取る
- ・ ビタミンD、ビタミンK、リン、マグネシウムをとる
- ・ 適量のタンパク質をとる
- ・ 禁煙し、アルコールは控えめにする
- ・ 運動、日光浴をする

◆治療

内服薬や注射（カルシトニン製剤）などによる治療が必要です。骨折した場合は、それに応じた治療が必要です。閉経後の女性には、整形外科医の定期的な検診をお勧めします。



骨密度測定法
(DXA法による腰椎骨密度測定)



これまでに骨折したことがない人には、若年成人の骨密度と比較して判定がなされます。

若年成人の70%未満＝骨粗鬆症（橙色）
70～80%＝骨量減少（黄色）
80%以上＝正常（水色）

栄養はえくよく（栄養課）

「酸っぱい」は身体の味方

酸味のある食材や料理は好みは分かれ、苦手意識を持つ方も多いかもしれませんが、酸味と聞いて思い浮かぶのが「お酢」やクエン酸を多く含む「果物」「レモン」「うめぼし」で、これらのお酢やクエン酸は身体にとっても良い効果をもたらしてくれます。なるべく毎日の食事に取り入れていきたいものです。

☆お酢の効果・効能

- ・ 疲労回復をサポートする
- ・ 内臓脂肪や血中脂質を低下させる
- ・ 高血圧抑制効果
- ・ 食増進作用
- ・ 便秘改善作用

☆クエン酸

- ・ 疲労回復のサポート
- ・ 血糖値があがるのを抑制する
- ・ 胃腸の働きを整える
- ・ マグネシウム、カルシウム、鉄の吸収を助ける
- ・ 食欲増進作用



このように、お酢、クエン酸共に体に良い効果を持っています。お酢やレモン、梅干しなどはそのまま飲んだり食べたりすること抵抗がある方もいるかもしれませんが、和え物や酢の物、肉料理など日々の料理に少しずつ加えていく事で無理なく続けていけるのではないのでしょうか。

令和3年度 社会福祉法人 恒徳会 会計報告

貸借対照表

平成34年3月31日

(単位：円)

資 産 の 部		
勘定科目	事業区分合計	桃香園拠点区分
流動資産	1,287,469,084	438,515,421
固定資産	1,288,981,192	456,762,216
資産合計	2,576,450,276	895,277,637
負 債 の 部		
勘定科目	事業区分合計	桃香園拠点区分
流動負債	116,153,223	30,419,342
固定負債	94,836,372	32,072,540
負債合計	210,989,595	62,491,882
純 資 産 の 部		
勘定科目	事業区分合計	桃香園拠点区分
基本金	210,745,297	0
国庫補助金等特別積立金	376,094,961	183,912,184
その他の積立金	19,500,000	16,500,000
次期繰越活動収支活動	1,759,120,423	632,373,571
純資産の部合計	2,365,460,681	832,785,755
負債・純資産の部合計	2,576,450,276	895,277,637

資金収支計算書

自 令和3年4月1日

至 令和4年3月31日

(単位：円)

事 業 活 動 に よ る 収 入		
勘定科目	事業区分合計	桃香園拠点区分
事業活動収入計(1)	1,208,428,513	339,678,588
事 業 活 動 に よ る 支 出		
事業活動支出計(2)	1,144,499,672	318,965,306
事業活動資金収支差額(3) = (1) - (2)	63,928,841	20,713,282
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)	49,279,512	9,410,992
施設整備等資金収支差額(6) = (4) - (5)	△ 49,279,512	△ 9,410,992
そ の 他 の 活 動 に よ る 収 入		
その他の活動収入計(7)	2,987,510	302,650
そ の 他 の 活 動 に よ る 支 出		
その他の活動支出計(8)	10,716,560	8,049,200
その他の活動資金収支差額(9) = (7) - (8)	△ 7,729,050	△ 7,746,550
予備費支出(10)	0	0
当期資金収支差額合計(11) = (3) + (6) + (9) - (10)	6,920,279	3,555,740
前期末支払資金残高(12)	1,251,549,678	427,101,715
当期末支払資金残高(11) + (12)	1,258,469,957	430,657,455

事業活動計算書

自 令和3年4月1日

至 令和4年3月31日

(単位：円)

サ ー ビ ス 活 動 増 減 の 部		
勘定科目	事業区分合計	桃香園拠点区分
サービス活動収益計(1)	1,197,044,393	336,576,788
サ ー ビ ス 活 動 増 減 の 部		
サービス活動費用計(2)	1,194,351,208	336,735,819
サービス活動増減差額(3) = (1) - (2)	2,693,185	△ 159,031
サ ー ビ ス 活 動 外 増 減 の 部		
サービス活動外収益計(4)	11,384,120	3,101,800
サ ー ビ ス 活 動 外 増 減 の 部		
サービス活動外費用計(5)	11,095,450	3,646,500
サービス活動増減差額(6) = (4) - (5)	288,670	△ 544,700
経常増減差額(7) = (3) + (6)	2,981,855	△ 703,731
特 別 増 減 の 部		
特別収益計(8)	52,900	0
特 別 増 減 の 部		
特別費用計(9)	110,899	1,000,002
特別増減差額(10) = (8) - (9)	△ 57,999	△ 1,000,002
当期活動増減差額(11) = (7) + (10)	2,923,856	△ 1,703,733
前期繰越活動増減差額(12)	1,761,696,567	639,577,304
当期末繰越活動増減差額(13) = (11) + (12)	1,764,620,423	637,873,571
基本金取崩額(14)	0	0
その他の積立金取崩額(15)	0	0
その他の積立金積立額(16)	5,500,000	5,500,000
次期繰越活動増減差額(17) = (13) + (14) + (15) - (16)	1,759,120,423	632,373,571

新規採用職員のご紹介

質問事項

- ① 趣味
- ② 長所
- ③ 短所
- ④ 抱負



生活支援課 新井 優愛

- ① ユーチューブを見ること
- ② 誰に対しても優しくできる
- ③ 多少マイペースな所
- ④ 相手の立場に合った行動をする



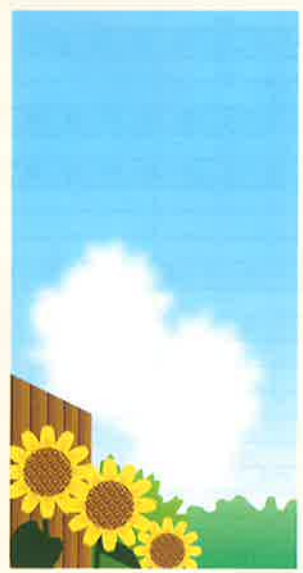
栄養課 中嶋 みな

- ① カフェ巡り
- ② 努力家なこと
- ③ 優柔不断
- ④ 早く仕事を覚えて即戦力になれるよう頑張ります



これからの行事

八月	・納涼祭
九月	・ミニバイクング
十月	・バーベキュー会
十一月	・クリスマス会
十二月	・餅つき会
一月	・利用者新年会
二月	・鍋バイクング
三月	・ミニバイクング



◆編集後記◆

年度が変わり、編集委員も新しくなりました。コロナウイルス感染症の渦中ではありますが、多くの方のご協力を頂きましたことを、この場を借りてお礼申し上げます。

今後も、明るい話題をお届け出来るよう心掛けていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。