

2013年(平成25年)



シルバー便り

2月号

毎月発行 NO.34

医療法人北斗会 介護老人保健施設
宇都宮シルバーホーム 広報委員会
宇都宮市平出町413 TEL028(660)7800

北斗会ブログ <http://www.hokutokai.or.jp/clover/>

旬の野菜《キャベツ》



12月～2月ごろまでは葉が白く厚みのある冬キャベツ、3～4月は葉が緑でぱりぱりとした歯ごたえのある春キャベツが登場します。

風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果があるビタミンCや血液の凝固促進や骨の形成に貢献しているビタミンKが豊富です。外葉にはカロテンも多く含まれています。葉の名前にもありますが、キャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいます。これは胃腸の働きを助けるといわれています。トンカツにはキャベツの千切りが良く合います。この組み合わせで、しっかりとキャベツを食べる事でトンカツの脂っぽさを胸やけを起こす事も少なくなります。

また、大根に含まれているジアスターゼはキャベツにも含まれます。ジアスターゼはでんぷん分解酵素で消化を助け、胃酸過多・胃もたれや胸やけなどに効果があります。

秋から冬のキャベツは煮込みに、春キャベツは生で食べてもおいしいので、せん切りにして水にさらしてパリッとさせてサラダに向きます。

介護コーナー

各階では室内にいながらも季節を感じて頂けるように、ご利用者が多くの時間を過ごされるホールなどの壁や空間に飾り付けを行っています。飾り終わるとご利用者の方より「あら素敵」「上手に出来たね」等の言葉を頂きます。これからも様々な物を使い、工夫して皆様に明るく楽しい雰囲気の中で過ごして頂けるようにしたいと思います。是非、ご面会の際にご覧ください。



職員十色

10月よりグループホームで勤務させて頂いております山本知美と申します。生まれも育ちも宇都宮、生粋の宮っ子です。これまで、グループホーム、デイサービス、高齢者専用賃貸住宅、有料老人ホームで介護に携わってきました。「ありがとう」と声を掛けてもらえると、その日一日が幸せな気持ちになれるこの仕事が大好きです。人の笑顔が好きなので、困った表情を見ると力になれないかなあと心が痛みます。あなたで良かったわ、と思って頂けるような介護職員を目指しています。

毎日新しい気持ちや発見があり、先輩方やご利用者に勉強させて頂いています。自信は持っても過信はしないよう心掛け、笑顔をと感謝を忘れずに頑張ります。どうぞ、よろしくお願い致します。



ケアワーカー
やまもと ともみ
山本 知美



福笑い

1月4日より通所リハビリテーションにもご利用者の皆様の賑やかな声や笑顔が戻りました。

午前中のレクリエーションでは昔なつかしい遊び「福笑い」にチャレンジ。

今では家庭でする事もほとんど無いかもしれませんが、これが意外と楽しい！目隠しをし、慎重に顔のパーツを置かれる方、ササッと終わらせる方…周りの方達も童心に返り、「もっと右！上！上！違うー」など大きな声で盛り上がり。目隠しを取った時の皆様の笑顔はとってもステキでした。



前号より訂正

小野施設長は退任の予定でしたが、諸事情により継続して勤務することになりました。今後ともよろしくお願い致します。

ご意見・ご感想・リクエストなど 〒321-0901 宇都宮市平出町413

ございましたらこちらまで！！ 宇都宮シルバーホーム「広報委員会」宛

初詣



グループホーム宇都宮では、各フロアごとに高根沢の安住神社へ初詣に行きました。

今年一年の無病息災を願い、ご入居者全員が参拝されました。おみくじや、ご家族・お孫様にお守りを買う方、震災供養の太鼓を叩いた方もいらっしゃいました。風の冷たさに清々しさを感じながら「お参りできて良かった」とご入居者の今年最初の笑顔を見ることができました。

結城一路の独り言

昼食を サンデで撮ると 母娘

パンジー眺め 微笑みてゆく



春よ来い 早く来い・・・
節分を過ぎれば もうすぐ春
早く散歩ができる季節になればいいですね
もうすぐ 春の花が咲きます