

介護老人保健施設 かなこぎ苑 開設5年目に向けて

麗春の頃、開設しましたかなこぎ苑は、今年で4周年を迎えました。これも単に多くの皆様方のご協力とご支援の賜と感謝申し上げます。

かなこぎ苑は熊本で初めての全室個室のユニットケアの介護老人保健施設として、開設当初から個別性を重視すること、すなわち人としての尊厳を支えるケアを職員の共通認識として、研鑽を積んでまいりました。これからもご利用者様一人一人が安心して過ごしていただける施設であり続けたいと思っております。

今後共、末長く宜しく願い申し上げます。



副施設長 白井 志津子

かなこぎ苑が開設しておかげさまで4周年を迎えました。これまで支えていただいたご利用者様はじめご家族の皆様、地域の皆様、各方面の皆様には心から感謝申し上げます。

人には『慣れ』という怖い習慣があります。同じことを繰り返していると、いつの間にかできているつもりになって基本が崩れていくものです。

私達『かなこぎ苑』全スタッフは、もう一度原点に戻り、基本動作を見直すだけでなく、『相手の心に自分の心を添える思い』を常にもって、5年目のスタートラインに立ちたいと思います。

皆様に愛される『かなこぎ苑』になれるよう、職員一同頑張っ



事務長 井上 智博



ハッピーウエディング



昨年11月に挙式の於保さん(旧姓:相馬さん)と3月に挙式の本田さん(旧姓:上野さん)[共に入所棟スタッフ]お二人より、コメントを頂いています。幸せを少しずつ分けてもらいましょう



昨年11月に結婚式を行いました。
神前式は緊張の一言でしたが、披露宴はとにかく楽しくて時間があっという間に過ぎてしまいました。
家庭と仕事、どちらも疎かにならないよう努力していきますので、温かく見守って頂けると嬉しいです。
於保えり子



昨年12月に入籍し、3月に結婚式を行いました。
皆さんより、あたたかい言葉を頂き、本当に嬉しく感じています。
これからは仕事と家事の両立と様々な困難な事があると思いますが、頑張っていきたいと思っています。
これからもご指導、アドバイスよろしくお願いします。

本

田 禾 子



通所リハビリより



3月の24・25・26日にお花見を行いました。
始めの2日間は雨天の為、農場試験場・弁天山公園へドライブで車窓からの花見となってしまいましたが最終日は好天に恵まれ、八景水谷公園でお弁当
桜が満開でとてもきれいでした。やっぱり桜の下でのお弁当は最高でした！！

栄養科からこんにちは

春野菜を食べよう！

暖かい春がやってきました。店頭には旬を迎えた春野菜たちが顔を並べています。春野菜はさまざまな形で体に働きかけてくれます。バランスの崩れがちな春には積極的に取り入れたいですね。

さて、今回は春野菜の中でもまさに今が旬のタケノコを紹介したいと思います。

タケノコはエネルギーが低く、たんぱく質は野菜の中では少し高めで、食物繊維が豊富なのが特徴です。食物繊維は便秘の症状を改善するほか、コレステロールの吸収を防ぐ働きがあり、動脈硬化を予防できます。食物繊維以外にも、カリウムを多く含んでいるので、塩分の排出を促し、高血圧にも効果的です。少量ではありますが、美容にも良いといわれるビタミンも含んでいます。ワカメなどビタミン・ミネラルを多く含む海藻類と組み合わせるとより効果的ではないでしょうか。

ただし、アクが強いのでアレルギー体質の方は食べ過ぎに注意。

それでは、タケノコを使った料理を紹介したいと思います。

タケノコ御飯（1人分）

| | |
|-----------------|-------------------|
| 米・・・・・・・・・・60g | だし汁・・・・・・・・・・78cc |
| タケノコ・・・・・・・・30g | ちりめん・・・・・・・・3g |
| 油揚げ・・・・・・・・5g | みりん・・・・・・・・4cc |
| 薄口醤油・・・・・・・・8cc | 塩・・・・・・・・少々 |
| 木の芽・・・・・・・・（飾り） | |



新規施設オープンのお知らせ！



平成 22 年 7 月 1 日 熊本市大窪 3 丁目に

社会福祉法人 郁栄会 特別養護老人ホーム サンビレッジ高平台がオープンします。

ホームページアドレス <http://www.ikueikai-kumamoto.or.jp/takahiradai/index.htm>



2月11日に行われましたRKK女子駅伝競争大会に今年もかなこぎ苑から出場し、悪天候の中見事完走。77位(257チーム中)という好成績でした。

(残念ながら、大雨のため写真は撮れませんでした。)

今回の出場者は以下の方々です。

- | | |
|--------------------|----------------|
| 1区：山崎さつきさん(支援相談員) | 2区：只野正美さん(事務) |
| 3区：永田安代さん(入所棟、初参加) | 4区：山口真弓さん(保育所) |
| 5区：山隈美絵さん(通所、初参加) | |

初参加をされた、永田安代さんに感想を伺いました。

『RKK女子駅伝は、初の参加でとても楽しみにしていましたが、当日はあいにくのどしゃぶりの雨・・・(どうやら私は雨女ようです)。何とか完走し、次のランナーへたすきを渡すことができました。結果も目標としていた100位以内に入ることができ、とても嬉しく思います。』

《編集後記》

3月で桜も満開を迎え卒業式では華やかでしたが、4月の入学シーズンが少し淋しいような感じもします。風が冷たい中、花見をされた方も多いのでは？しかし、何度見ても桜はいいですね！4月に入っても朝晩は寒い日が続くため、体調管理には十分ご配慮ください。

編集委員(井上はま子・高原茂彰・上田愛・原陽子・於保えり子・山本裕二)