



菜の花通信



第128号 2015年（平成27年）9月1日 発行

介護老人保健施設 菜の花

通所リハビリテーション（デイケア）菜の花

訪問看護・介護ステーション 菜の花

いきいきサロン 菜の花

居宅介護支援センター 菜の花

介護タクシー 菜の花

〒731-0221

広島市安佐北区可部5丁目4-19-10

電話 082(814)0008 FAX 082(819)1140

小規模多機能施設 菜の花

〒731-0215

広島市安佐北区可部町南原340-1

電話 082(818)6006 FAX 082(562)2127

デイサービスセンター 菜の花

〒731-0221

広島市安佐北区可部4丁目21-11

電話 082(815)1150 FAX 082(881)2111

ホームページアドレス : <http://nanohana-kabe.com/>



菜の花では、習字教室を行っております。菜の花通信の表題は、習字教室に参加された方に書いていただきしております、今月は施設入所をご利用の方にお願いしました。今月も、心を込めて菜の花通信をお届けします。



いきいきサロン

毎日暑い日が続きます。そんな暑い中でもサロンの利用者様は元気いっぱい。「どこかに行きた！」のリクエストにお応えして8月11日にお食事会に出掛けました。

食事の前に八千代町産直市で買い物。お盆前でお客様の多いこと！

新鮮な野菜や果物、美味しそうな柏餅…今晚のおかずの材料にと、そうめん瓜を買う人も。次の日、酢の物にして食べたんよ！美味しいかった～と話して下さいました。

食事は、三入のクレタに行きました。初めて行くお店で初めてにするメニューの中から自分の食べたいものを選ぶのは一苦労。セットメニューには何が付き、ドリンクは何にするか。パスタは、ミート、ペペロンチーノ、カルボナーラ、沢山のメニューの中から美味しいパスタ選びは頭がフル回転！とっても楽しい時間を過ごしました。

また一緒に美味しいものを食べに行きましょうね。



いきいきサロン 捻原 明美



リハビリだより

膝痛予防や膝痛の改善のための膝痛体操のポイント

いつもお世話になっています。みなさんいかがお過ごしでしょうか。今年の夏は冷夏との予想でしたが、酷暑になってしまいました。夏ばてしていませんか。これから、運動するにはよい季節になってきます。今回のリハビリだよりは、膝痛予防と改善体操のポイント写真入りで説明します。ぜひ実践してみてください。ポイントは、膝に関連する筋肉のアップが必要です。膝痛を助長しない方法（膝関節を動かさないで、筋肉をアップ）紹介します。毎日こつこつ、一つの運動を左右交互に20回程度で、継続して下さい。

1. 膝関節前方の筋肉



- ① 仰向けに寝ます。
- ② 磨える足を約30度程度上げます
- ③ 上げて約5秒程度保つ
- ④ 保つ間は、呼吸は止めない
- ⑤ ゆっくり下ろす

注意点

足を上げるときに、腰痛が出る人は、反対側の膝を曲げたままで行いましょう

2. 膝の外側の筋肉



- ① 磨える側の足を上にして横向け寝ます。
- ② 下側の足は、バランスをとるために膝を曲げておきましょう
- ③ 足が浮いたなと思うぐらい程度上げます（真っ直ぐ上に）。
- ④ 保つ間は、呼吸は止めない
- ⑤ ゆっくり下ろす
- ⑥ 反対側も行いましょう

3. 膝の後ろ側の筋肉



- ① うつぶせに寝ます
- ② 足の付け根が床に付くように押さえつけましょう
- ③ 足を床から離れる程度上げましょう
- ④ 上げすぎると、腰痛の危険があります
- ⑤ 保つ間は、呼吸は止めない
- ⑥ ゆっくり下ろす

理学療法士 室元 俊彦

参考文献（写真添付）：膝痛予防や治療に筋トレ効果もある誰でも簡単なやり方を！。nestra
(<http://nestra.jp/2218.html>)



栄養士便り

今月から『栄養士便り』として、原管理栄養士に代わり担当させていただきます赤星です。皆様に食事を通した記事をお伝えしていきたいと思いますのでよろしくお願ひします。

月に1回「おやつ教室」で、簡単にできるおやつを利用者さんと作っていますが、以前に利用者さんからのリクエストで「一銭洋食を作りたい。」という声がありました。

一銭洋食？？初めて聞く一銭洋食とはどんな物か尋ねてみると、小麦粉を薄く溶いた生地を鉄板に丸くのばし魚粉とねぎを入れて焼き、半月状に折ったらソースを塗り、新聞紙にくるんで食べられていたそうです。形状は違いますが、屋台のはし巻きのような感じなのでしょうか。

この一銭洋食は、戦後の食糧不足になったとき、身近にあったキャベツやもやし等の野菜も入れて、空腹を満たすための作り方になったようです。戦後の栄養不足を補う知恵から生まれたとも言えますね。その後、豚肉、そば、うどん類を順に重ねて入れ、薄く焼いた卵をのせて作る、重ね焼きスタイルの「広島風お好み焼き」のかたちになりました。イカやエビ、天かす等も入れると、いろんなアレンジを楽しめ、仕上げに塗るソースの香りに食欲がそそられますね。

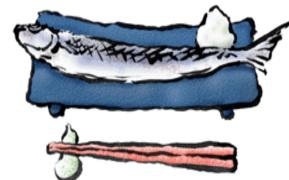
おやつ教室では、生地をクレープのように薄く焼くことが難しかったので、生地の中に具材を混ぜ込んだ関西風のお好み焼きを作りました。当時のなつかしい一銭洋食の味には及ばなかったかもしれません、おやつ作りは楽しんでいただけたと思います。

管理栄養士 赤星 房枝



訪問看護ステーション

まだまだ残暑の残る時期ですが、秋といえばたくさんの美味しいものが浮かんできます。中でも秋の魚と言えば秋刀魚（サンマ）！色と形が刀に似ていることから「秋刀魚」と書くようになったそうです。秋刀魚は栄養価が高く血液をサラサラにしたり、脳の働きを活発にしたりする効果があると言われています。夏の疲れが残るこの時期に、「秋刀魚を食べると元気になる」と高い評価をされています。



そして、秋といえば中秋の名月と言われる中国、唐の時代から平安に広



また行事、稻の豊作を祈る祭りなど、様々な言い伝えがあります。旧暦では、8月15日、今年は9月27日です。この夜は、満月に見立てたお団子と、魔除けの加護があるといわれるすすきを飾り、収穫の感謝と月を楽しめます。今年はどんな月が見られるでしょうか？今から楽しみです。

訪問看護ステーション 看護師 梶川 直美

ディケア 菜の花 9月



アロハ～♪ 気分はまだまだ夏♪

暑い夏！みなさん乗り切ることができましたか？

残暑厳しいですが、体調には気を付けていきたいですね！！

先月のディケアは南国のようにでした。
初めて壁画を担当した奥田介護士☆



素敵な写真も撮れました♪
トロピカルジュースを持って☆
のんびり過ごす・・・
こんな夏もいかがですか？



すいか割りにも
参加しましたよ！！

火曜日メンバーの皆さん！老健で行われたスイカ割りに
参加し、おいしいスイカをいただきました♪

もちろん！！
暑さに負けず・・・
しっかり体操にも取り組んでます♪

「1回目…2回目…3…あれ??
何回目でしたっけ??」
こんなこともありますけどね(笑)
編集 松田



問い合わせ

リハビリやディケアの様子の見学、1日体験利用(送迎・食事付き)受付けしています！
お気軽にお問い合わせ下さい。

営業日 月～土曜日（祝日も営業しています）※年末年始、ゴールデンウィーク、お盆はお休みです
営業時間 8：30～17：30 問い合わせ先 082-814-0008



ディサービスセンター 菜の花

9月



サンリブ可部店前のもみじ銀行可部支店にて7月6日（月）～8月4日（火）まで、「第2回ディサービス菜の花作品展」を開催させていただきました。今年は、昨年に比べてとても力作がそろい、天井まで装飾を施し、にぎやかに飾ることができました。こういう活動を継続していくことで、ディサービスがどのようなことをしている所か、少しでも理解していただけたらと思います。また来年も、どのような力作に出会えるか楽しみにしています。場所を提供して下さったもみじ銀行可部支店様、力作を作られた利用者の皆さん、本当にありがとうございました。

管理者 森山 真由美

ボトルキャップアート完成！

ペットボトルのふたを使用して壁画を作りました。もともと色がついているふたはそのまま使用し、足りない色はお花紙に包みました。今回ボトルキャップアートは初めてでしたが、とてもいい作品に仕上がりました。これからもボトルキャップアートに取り組んでいきたいと思いますので、ペットボトルのふたを持ってきて頂ければと思います。



張り子の作品は、まず職員が新聞紙で悪戦苦闘しながら形を作ります。形ができるたら、利用者様が和紙を何枚も重ねて貼つていき、色を塗つたり毛糸で髪の毛をつけたり、服を着せたりして完成します。左の写真の作品が完成したら、通信で紹介いたしますのでお楽しみに！

張り子の作品はこうやって出来ます！

少し早いですが、八月にぶどうの壁画を作りました。ピオーネに引けを取らないように下がつて、涼しく感じるぶどうを見ています。



美味しいぶどうを一つどうですか？



今年は通所系の秋祭りは、10月4日（日）に決定しました。今年はゲストを2組お招きする予定です。また、今年も内藤先生の余興を予定しています。そして、毎年恒例の劇もあります。お楽しみに！

編集：山本 直樹

好きな時間に見学をしていただけます。

短時間の見学から、一日体験利用まで受け付けています。前日の17:00までにご連絡いただければ、食事も無料でご用意いたします。お風呂やりハビリの体験もできます。もちろん送迎も致します。是非、足を運んでいただければと思います。

●営業日：月曜日～土曜日・祝日（年末年始、ゴールデンウィーク、お盆はお休み）

●営業時間：8:30～17:30

笑顔を提供するディサービスセンター 菜の花

電話：815-1150（担当：山本・森山）

小規模多機能施設 菜の花

おやつ作り



今月はかき氷を作りました。暑い夏にはやっぱり冷たい氷！見ているだけで涼しくなりますね。「おいし～！！」と皆さんペロリと食べられました。

来月の何を作りましょうか。楽しみですね。



そうめん流し

7月19日（日）に、そうめん流しを行いました。当日の天気が心配でしたが、何とか雨も降らずに行えました。利用者の皆さん、ご家族・地域の皆様、ご参加いただきありがとうございました。



そうめんと一緒に食べていただいた肉じゃがは、野菜の皮むきなど利用者さんに手伝っていただきました。



お知らせ



11月14日（土）に秋祭りを行います。催し物も企画していますので、楽しみにしていてくださいね。皆様の参加を、お待ちしています。

横山農園

夏野菜の収穫が終わったら蕎麦の栽培を始めます。

蕎麦の実が収穫できたら、今度は皆さんと一緒に蕎麦打ちをしてみたいですね。



居宅介護支援センター 菜の花

6月より、居宅介護支援センター菜の花で働く事になりました大下和麻です。入社して2カ月が経ち、上司や先輩に恵まれ仕事には徐々に慣れてきましたが、地名や道などを覚えるのに四苦八苦し、地図を片手に右往左往する毎日です。不慣れな事が多いですが、早くご利用者・ご家族に信頼されるように仕事に邁進していきます。今後ともよろしくお願ひ致します。

介護支援専門員 大下 和麻



サポートハウス菜の花畠ニュース

平成28年1月にオープン予定のサービス付高齢者向け住宅（サポートハウス菜の花畠）の現場の状況をお伝えします。7月に上棟式を終え、少しずつ建物らしくなってきました（写真1）。安佐北区民文化センター近くに建設中ですが、天気の良い日に南側の居室や食堂から見る景色は、とても見晴らしがよいと思います（写真2）。建物の内部でも、作業が進められています（写真3）。写真3は1階部分です。1階は通所介護（トレーニングセンター）と短期入所生活介護（ショートステイ）になります。新規事業所のオープンまでもうすぐです。皆さん楽しみにしていてくださいね。

写真1



写真2



写真3



頭の体操

1. ○の中には同じひらがなが入ります。○の中にひらがなを入れると、なんという言葉ができるでしょうか。

- | | | |
|-----------|-------------|------------|
| ① オり○けかい | ② ○えのど○ぶつえん | ③ じ○う○あ |
| ④ せ○か○やまと | ⑤ ○ちゅ○せん | ⑥ ○んぞくたんち○ |

2. 何と読むでしょうか。

- | | | |
|------|-------|-------|
| ① 団栗 | ② 酸漿 | ③ 秋刀魚 |
| ④ 林檎 | ⑤ 金木犀 | ⑥ 柘榴 |



答えは次号で！

介護老人保健施設 菜の花

夏だ！花火だ！スイカ割り！

毎年恒例となった「スイカ割り大会」と「花火大会」も、今年で3回目を迎えました。

8月12日に行われたスイカ割り大会には、通所の方も参加されました。10キロもある大きなスイカを利用者の皆さんに目隠しをして割って頂きました。皆さんのがんばりでスイカをたたくたびに、少しずつ小さな亀裂が…。最後は通所リハビリをご利用の男性利用者の方によって、きれいに2つに割れました。この日のおやつはもちろんスイカ。とても甘くておいしいスイカでした。



8月13日に予定されていた花火大会はあいにくの雨で順延となり、8月18日の開催となりました。この日を楽しみにしてくださっていた利用者の方も多く、雨にならなくて良かった…とホッとしました。

辺りが暗くなった午後7時半ごろ、利用者の皆さんにロータリーに集まっていたいただき、花火大会がスタートしました。まずははじめに、吹き出し花火を行いました。3~5メートルの高さに上がる花火に利用者の方から「うわあ～」と歓声が。打ち上げ花火ほどではありませんが、とてもきれいな花火でした。

吹き出し花火のあとは、手持ち花火で楽しんでいただきました。締めくくりはもちろん線香花火。昔は先端に黒色の火薬を塗ったものが主流でしたが、最近は和紙でできたこより様のものをよくみかけますね。また来年もお楽しみに(*^_^*)

夏祭り喫茶

8月は、夏祭り喫茶をオープンしました。いつものメニューに加え、ラムネやかき氷、冷し甘酒などを用意し、職員も浴衣やはっぴを着ての参加。利用者の皆さんにお祭り気分を味わっていただきました。

夏祭り喫茶で一番人気のメニューは、やはり冷し甘酒でしょうか。グラスに注がれた冷し甘酒やかき氷は、見ているだけで涼しい気持ちになりますね。

次は、12月のクリスマス喫茶をお楽しみに！サンタクロースもやってきますよ。

支援相談員 高原 望



編集後記

今年も、花火やスイカ割り大会など夏の恒例イベントが無事に終わりました。色々なイベントが終わる度に、一年が過ぎるのは本当に早いなあ…と感じます。広島で発生した豪雨災害も早いもので1年が経ちました。終戦からは70年です。ニュースで「全国の20歳以上の人々に広島に原爆が投下された日付について無作為に調査をしたところ、「昭和20年8月6日」と正しく答えられた人は、広島で69%、長崎で50%、全国で30%でした」と報じていました。皆さんは8月6日に黙とうをされましたか？菜の花を利用されている利用者様にとっても特別な日です。あわただしく過ぎる毎日ですが、大切な日を忘れないようにしたいと思います。

介護支援専門員 高原 望