しあわせを咲かせて生きる。

さつき

satsuki

2016年9月
Vol.85

特集

第29回さつき祭
夏イベント特集



第29回 さつき祭

鷹栖さつき苑特設会場
正面玄関前

7/10(日)
10:25～15:00



今年のさつき祭は天候にこそ恵まれませんでしたが、ご参加くださった皆さまのおかげで無事盛況のうちに終えることができました。

悪天候の中ご来場いただいた皆さまを始め、ボランティアの方々、ご出演いただいた団体の方々、運営に携わったスタッフなど、さつき祭に関わった全ての方にこの場をお借りしてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

早いもので、さつき祭は来年で30回目を迎えます。来年もまた、たくさんの笑顔と感動に出会えることを願っています。

さつき祭実行委員長　大倉　隆弘







イベントや出店など盛りだくさん！

笑顔と感動のあふれるすてきな一日でした















拍手はする人も受ける人も楽しい！

鷹栖なごみの家



7月5日から8日まで買い物・外食ツアーを行いました。丼物やお寿司など希望のメニューを選び、普段とは違った雰囲気のなかで昼食を召し上がりました。また、買い物はネギやめんつゆなど自宅で使う食材を買われ、ニコニコされながら戻って来られたご利用者もいました。天候もよく、ドライブで気分転換にもなりました。今後も外出の機会を設けて行きたいと思います。

リーダー　松嶋　清二





7月16日にグループホームの中庭で毎年恒例の流しそうめんを行いました。朝から準備に動き回るスタッフにご入居者の皆様もソワソワしながら始まるのを待っていました。

当日はお天気にも恵まれ、絶好の流しそうめん日和りのなか、流れてくるそうめんやフルーツを歓声を上げながら必死にすくって召し上がり、大いに盛り上がりました。

ケアスタッフ　岡本　琴乃



8月6日　雲ひとつない晴天の下、なごみの家恒例の焼き肉が行われました。

ボランティアの方々にご協力いただき、焼きたてのジンギスカンやホッケなどの海鮮、なごみの畑からの採れたての野菜などをご入居者、ご利用者とご家族の皆様、スタッフが一緒に楽しくいただきました。

ケアスタッフ　古屋　まゆみ

さつきの夏、笑顔の夏

デイサービスセンター はぴねす



7月1日　デイサービスで初のいちご狩りへ行きました。普段の外出行事とは、また違った外出レクリエーションとなり、天気も良く、日差しの強い中ではありましたが、みなさん、とても喜ばれていました。

今回は、比布にある牧野農園さんへお邪魔しました。7月の始めということもあり、一番いちごの美味しい時期でした。

膝を地面につけたり、かがんだり、杖で葉をよけたりしながらいちご狩りがスタートしました。

みなさん、とても頑張って大きないちごを探していました。採れたてのいちごはとても甘く、美味しかったです。

箱一杯にいちごを取った方もいました。いちごを取ることに夢中になり、気づけば箱は美味しそうないちごの山。

いきいきとした姿が見られて本当に良かったです。このような外出レクリエーションも良いのかもしれませんね。

ケアスタッフ　佐藤　雪菜









7月14・15日に毎年恒例の夏祭りが開催されました。昼食は、季節にぴったり「流しそーめん」。

みなさん、普段より一段と食欲が湧き、楽しい食事会となりました。

また、余興では、職員対抗手押し相撲＆尻相撲で歓声が響き、大盛況となりました。

暑い時期は、あっという間に過ぎてしまう鷹栖の夏。季節を感じながら、元気に過ごしていただきたいと思います。

主任　松原　美咲

地域密着型特養ホーム ぬくもりの家えん



7月9日、ぬくもりの家えん駐車場にて毎年恒例「朝市てくてく」が開店となりました。開店初日にはご入居者もぬくもり友の会の方による付き添いで、笑顔いっぱい楽しくお買い物をされていました。たくさんの地域の皆さまにもお越しいただき大盛況のうちに終了しました。

新鮮な野菜や季節の果物、古着や雑貨…すべて完売次第終了となりますので、お早めのお越しをオススメします。

毎週土曜日9時より、10月初旬までの開催予定です。皆さまのお越しをぜひお待ちしております。



7月25日、毎年の恒例行事となった流しそうめんを行いました。

そうめんやグリーン麺・ラーメンの他に、さくらんぼやミニトマト・まりも羊羹も流しました。流れてくる麺を頑張ってすくい、美味しそうに召し上がっている姿は、私達スタッフも毎年嬉しく思い拝見するのが楽しみですが、今年もたくさんの笑顔を見ることができました。

また、夏休み中ということもあり、スタッフの子ども一緒に参加し子ども達の歓声を聞きながら楽しい食事の時間となりました。

ほとんどの方が普段のお食事量よりも多く召し上がることができたので、夏バテ予防に繋がってこれからの暑さにも負けないで元気に過ごしていただきたいと思います。

看護師　谷水　さおり



鷹栖町 熱夏フェスタ 2016

特養ホーム 鷹栖さつき苑



今年も御神輿がさつき苑に来てくださいました。快晴には恵まれたものの、気温が33度を超える暑さの中たくましく御神輿を担ぐ姿に、みんなで元気をもらいました！

夜は熱夏フェスタの会場へでかけ、最前列の特等席で盛大な花火を見てきました。「落ちてきそう！」とハラハラされる方もいたぐらいです。夜空に大輪の華が開くたびに歓声が起こり、ご入居者も青春時代に戻ったようでした。暑い1日でしたが、夏祭りを満喫できたのではないでしょうか。

ユニットリーダー　佐藤　晴美





伴走型ケアマネジメント
「活き活きはぴねすプラン」の取り組み
～おとしよりの笑顔が介護の原点～





「活き活きはぴねすプラン」とは平成25年度から居宅介護支援事業所で、ケアマネジャーがよりご利用者の近くに寄り添い「活きる」（元気）を創るためのマネジメントと支援を行うことで、自身が支援者となり担当者の元気と笑顔が見られるためのプランを立て、積極的に外出支援を行っていくことです。

今年で3年目となるF様（93歳／要介護2）の活き活きはぴねすプランを紹介します。買い物が大好きなF様、春になり「買い物に行きたい!」との声が聞かれていました。サービスを使って近所のスーパーへ数回行っていましたが「やっぱり今年も朝市に行きたい!」と希望があり、早速「てくてく朝市」への外出計画をたてることにしました。

当日は天候も良く、訪問すると準備万端整えて待っていてくれていました。今年も月1回くらい、F様のペースでゆっくり買い物ができればと思っています。

鷹栖町介護センターさつき苑　介護支援専門員　佐藤　恭子

第3回茶話会　7月24日（ふれあいサロンてくてく）







7月24日（日）にふれあいサロンてくてくにて、鷹栖町ヘルパーステーションさつき主催で第3回茶話会を行いました。今回は北野地区から13名の方の参加があり、鷹栖町健康福祉課地域福祉係 福祉・消費生活相談員の渡邊ゆか様より、「気をつけよう!悪徳商法多発」というテーマで悪徳商法の手口や被害にあわないための対応方法をとても分かりやすく教えていただきました。参加された方からも「大変勉強になりました。」とのお言葉も聞かれていました。

また、私達ヘルパーもご利用者のお宅へ伺った際に、もしもそのような話が聞かれたり電話を受けた際には、しっかりと対応を行い、被害を未然に防げるよう学ばせていただけました。講師をしていただいた、渡邊様にはお忙しい中貴重なお話を聞かせて頂きまして本当にありがとうございました。この場をお借りしまして、お礼申し上げます。

茶話会は地域住民の方々から、生活上の困っていることや不安をお聞きしながら支援や助言に繋げていきたい。介護の専門職であるホームヘルプサービスを深く理解していただきたいということから始めたものでした。今では毎回ご参加いただける方も増え、茶話会が地域に定着してきていることを大変嬉しく感じています。11月にも開催する予定となっていますので、ぜひ沢山の方のご参加を心よりお待ち申し上げます。

ヘルパーステーションさつき苑　主任　米澤　美絵

「パークゴルフのすすめ」
パークゴルフ場建築中！

ゴルフクラブをスイングする時、体重移動し体幹を捻る動作が必要になり、バランス能力を養うことができます。それが転倒予防につながるのです。年齢でパークゴルフをあきらめていた方はデイサービスで

レッツトライ！



デイサービスセンターはぴねす
理学療法士　大矢　敏之

鷹栖さつき苑『窓拭き』

6月18日、雨天で延期されていました鷹栖さつき苑の窓拭きを鷹栖町赤十字奉仕団の皆様により行っていただきました。当日も雨が心配されましたが、予定どおり行っていただく事ができました。赤十字奉仕団の皆様には、毎年ボランティアで行っていただいています。

ご利用者も窓拭きのおかげで、晴れ晴れとした気持ちで快適な施設生活を過ごすことができると思います。

お忙しい中ありがとうございました。

総務課　佐々木　政雄



退職のご挨拶



「人と関わる仕事がしたい」という思いだけで平成7年4月に初めて介護の仕事に就いて以来、いつの間にか21年が経過しました。

未熟者の私でも、ここまで続けてこられたのは、身をもって教え導き、温かく励ましてくださったご利用者と理解ある上司や同僚に恵まれ、良い環境の中で働かせていただけたからに他ならず、心から感謝申し上げます。

さつき会に在籍中、私が最も永く担当させていただいたヘルパーステーションでは、茶話会の取り組みを通して、多くの地域の皆様にご協力いただき、顔の見える活動の大切さと手応えを実感しました。これからもこの活動が、地域の皆様とさつき会の絆を結ぶ一助となっていけますようお力添えをお願いいたします。

支えてくださった全ての皆様に感謝申し上げ、さつき会の更なる発展を祈念し、ご挨拶とさせていただきます。

在宅介護支援課　西中　恵子

ボランティアに来られた方々



平成28年5月21日～平成28年7月20日

《鷹栖さつき苑》
- 大成老人会　様
- 藤野老人会　様
- 鷹栖町赤十字奉仕団　様
- 共栄老人会　様
- セラピードッグあさひかわ　様
- 照鷹会　様

《デイサービス》
- アロマセラピー　様
- 鷹栖町老人会カラオケクラブ　様
- 友愛ボランティア　様
- 学習療法ボランティア　様

《なごみの家》
- 小規模多機能ホームご家族　様
- グループホームご家族　様
- 老人会体操クラブ　様
- 21区友愛活動部　様

《ぬくもりの家えん》
- シーツ交換　様
- 車椅子清掃　様
- 洗面台清掃　様
- 紙芝居レク　様

◆寄付寄贈◆

（5月21日～7月20日）

《鷹栖さつき苑》
6月28日　ふきん（1袋）　匿名　様

《介護支援センターさつき苑》
7月16日　シャワーチェアー（1台）　松田　とみ子　様

《ぬくもりの家えん》
ティッシュ60箱　中井　篤馬　様

編集後記

今年も短い夏を満喫しようと奔走しましたが、みなさんはどのような夏を過ごしましたか？

暑いと焼き肉なんかが楽しみでしたが（といいつつビールが目的かな…）暑さのピークが過ぎると、次の楽しみはお米の収穫だったりします。町内の田んぼが一面黄金色に染まる景色は何度見ても感動です。

さつき会では、お米は全て鷹栖産を使用しています。ご家族やご近所など農家さんの顔が見える環境で、地元のお米が食べられるのはとても幸せなことですね。

町内では、ほかにも様々な食材が手に入るので、おいしい新米とおいしいおかずで秋の味覚を堪能しましょう！

とはいえまだまだ夏の疲れが残っていると思います。適度に運動しつつ元気に秋を過ごしましょう。

高橋　良恵

疲労回復レシピ①

豚肉と梅干しのさっぱりうどん



作り方

【下準備】❶豚肉は料理酒につけて少し置いてから蒸す。
❷オクラは下処理をして茹でた後に小口に切る。❸レタス・大葉は千切りにし水にさらしておく。
❹梅干しは種を取りつぶす。❺めんつゆをだし汁で割っておく。
【調理】❻蒸した豚肉とＡを混ぜて味を整える。 ❼うどんは茹でてザルにとり器に盛りつける。
❽うどんの上に❻の具材とレタス・オクラ・梅干し・大葉を盛り付け、
仕上げにめんつゆをかけて「ぶっかけ風」にして完成!!
【オススメ方法】
❶具材を麺によく絡ませてから食べるのがオススメです！
また、梅干しを多めに入れたりレモン汁をかけることでよりサッパリと食べられます。
❷豚肉は茹でるより蒸すことでビタミンＢ１を保存することができます。
❸気温が高い時は冷やしうどんでお召し上がりください。

効 果 豚肉には疲労回復に必要なビタミンＢ１が豊富に含まれています。さらに梅干しに含まれるクエン酸を一緒に取ることで効率よく体の疲れを取ることができます。

材料（一人分）

ゆでうどん	200ｇ	オクラ	2本
豚肩ロススライス肉	50ｇ	レタス	1枚
料理酒	少々	大葉（飾り用）	お好み
（Ａ）		梅干し（飾り用）	お好み
梅干し	1個	めんつゆ	20cc
大　葉	1枚	だし汁	20cc
かつお節	0.1ｇ	レモン汁	お好み
醤　油	2ｇ		

疲労回復レシピ②

手作りしそジュース



作り方

❶収穫した赤しそをキレイに水洗いする。
❷沸騰した湯に赤しそを入れ、アクを取りながら10分程度煮出す。
❸赤しそを取り出す。 ❹さらしや布巾などで濾す。
❺砂糖を入れ、弱火で溶かす。 ❻火を止めてクエン酸を入れる。
❼粗熱を取ってから、煮沸消毒したビンに詰める。
【オススメの飲み方】
❶水で割る。 ❷炭酸水で割る。 ❸カルピスで割る。
❹牛乳で割る。 ❺ヨーグルトに入れる。
【注意点】
①お砂糖の量が多いので１日に１杯を目安に飲みましょう!!
②胃の疲れを感じている方は乳製品で割ってください。
③体重や血糖値が気になる方は薄めに作って飲みましょう。

効 果 赤しそにもビタミンＢ１が含まれています。またカルシウムも豊富に含まれているのでストレスを和らげてくれる効果もあります。クエン酸も入っているため疲労を回復するにはピッタリな飲み物です。

材料（濃縮タイプ）

赤しそ	400ｇ
水	1ℓ
砂糖	500～700ｇ
クエン酸	25ｇ

◆ ホームページもご覧ください。◆

さつき会 検索

http://www.satsuki-kai.jp

◆ ブログも更新 ◆

さつき会ブログ 検索

http://blog.livedoor.jp/satsuki_kai/

特別養護老人ホーム・デイサービスセンター
ヘルパーステーション・居宅介護支援事業
鷹栖さつき苑
〒071-1201 鷹栖町南1条3丁目2番7号
TEL（0166）87-3321

多機能型グループホーム
小規模多機能ホーム
鷹栖なごみの家
〒071-1201 鷹栖町南1条1丁目1番20号
TEL（0166）59-3321

地域密着型特別養護老人ホーム・小規模多機能ホーム
地域交流スペースふれあい茶ろく てくてく
ぬくもりの家えん
〒071-1249 鷹栖町9線4号5番地
TEL（0166）87-5824

発行責任者　波潟　幸敏