

# 会報 ゆうほう

平成29年1月号

## 【謹賀新年】

新春を迎え皆様のご健康と  
ご多幸を心よりお祈りいた  
します。  
本年も何卒よろしく  
お願い申し上げます。



## 【花ボランティア】

宮崎支部「龍生派」所属、中武様、柳瀬様、山口様が来園。  
新年に相応しい華やかな色と、松竹梅でアレンジしてもらい  
ました。

「これで正月が迎えられる」と誰とはなしの「つぶやき」  
日南市、宮崎市、小林市で「正月の生花」を活ける活動を毎  
年続けられているとのこと。又、秋には文化祭での作品の展  
示で市民に親しまれています。これをご縁にして入居者様に  
呼びかけし、「見学にしゃれこみたい」と思ったことでした。



## 【事例研究発表会】

平成28年10月 当園大研修室



ユニットケアの介護技術の専門性向上を図るため事例を研究  
し発表する機会を設けて、今回で6回目となります。  
今年度のテーマは「**口腔ケア**」に決め、それぞれのユニット  
の取組状況とその効果の検証結果を競いました。選考結果は  
下記の通りで1位から4位に賞金を授与し、優勝ユニットは  
全国大会にエントリーする予定で準備を進めています。

順位	ユニット名	テーマ
1位 379点	5F西ユニット	健康な施設生活を目指して
2位 378点	5F東ユニット	上を向いて歩こう
3位 349点	4F東ユニット	十人十色

## 【野点】平成28年10月・姉妹園「和幸園」にて



野点（のだて）  
とは、屋外で茶  
または抹茶をい  
れて楽しむ茶会  
のこと。



招待客が多いため、主催の和幸園が初め  
での室内での開催。

毎年のごとく招待を受け、いそいそと出かけました。

緋毛氈（ひもうせん）を敷いて、赤い野点傘（のだてかさ）をさしかけ  
た「和のあしらい」が心地良く、着物姿のスタッフからおもてなし  
を受けました。

短期利用者の〇さんは毎回この日に合わせてご利用されます。ご自  
身でお茶を立てられ「結構なお点前でした」との感想。ぜひ、当園  
でも企画したいイベントと感じたことでした。

## 12月行事食紹介



## クリスマス会

今日のランチは「チキンの香  
り揚げ」と「ピーチケーキ」、  
サンタさんに見立てた「イチ  
ゴ」さらには「手作り巻きずし」  
に「刺身」併せて9品の御馳  
走に、「食べるのがちょっと  
もったいない」との声。「ど  
うぞ召し上がり下さい。」と、あ  
るスタッフのやりとりが印象  
的でした。

## 【感激「こんなに育つとは！」】

トロピカルフルーツの王者  
パイナップルの株を植えて  
3年経過して、ようやく甘  
くて香りある果実に育っ  
たのが移転時のこと。

味見をして、「こんな甘い  
のは初めて！」と市販よ  
り、はるかに「まいう〜」  
の感想？

試食したパイナップルの  
葉の部分を指し芽にして  
育てること1年、写真のよ  
うな立派な株に成長しま  
した。

「また夏には食べられそ  
う」と期待を寄せて、感  
激がてら育て方を紹介し  
ますので、ぜひチャレン  
ジしてみませんか？



株分けか市販のパイナップルの  
葉の部分を使ってさし芽をする

●市販のバインを使ったさし芽（土挿しバージョン）●



### ○日当たり・置き場所

日光のよく当たる場所。  
秋以降は室内に取り込んで。  
10～13℃くらいの気温が理想的。

### ○水やり・肥料

春から秋には土の表面が乾いたら  
たっぷり水を。  
肥料は生育期に1ヶ月半に1回、  
油かすと骨粉を6：4に混ぜて  
土の上に。

### ○用土

水はけの良いやや酸性気味の土  
（赤玉土（もしくは鹿沼土）5：  
腐葉土（もしくはピートモス）3：  
川砂2で混ぜた土）を使用。

栄養士さんからの一口メモ

「食と健康」をテーマに、当園の栄養士からシリーズ第2弾「一口メモ」にて「ピーマン」をご紹介します。

炒め物に少量加えれば、美白づくりに役立つ

栄養価の高い野菜で、特に豊富なのは**ビタミン類**です。免疫力を高めるカロテンも豊富で油で調理すると吸収されやすくなります。

独特の匂いのもとピラジンは、**血液をサラサラ**にして血栓や血液凝固を防ぐ効果があるとされています。



☆食べ合わせ☆

美肌や老化防止に!!

ピーマンに豊富に含まれるビタミンCは熱に強いのが特徴。美容ビタミンといわるビタミンB2を含むきのこ類や卵と組み合わせると、美肌や老化防止などの効果がアップ。

緑の色素成分クロロフィルには、**貧血予防**や**血中コレステロール値を下げる**作用があり、**ダイエット**にも効果的。

「ピーマン」と「玄米」 ⇒ 糖尿病予防【肥満予防】

「ピーマン」と「玉ねぎ」 ⇒ 高血圧予防・動脈硬化予防

「ピーマン」と「しそ」 ⇒ 胃腸病予防・血行促進

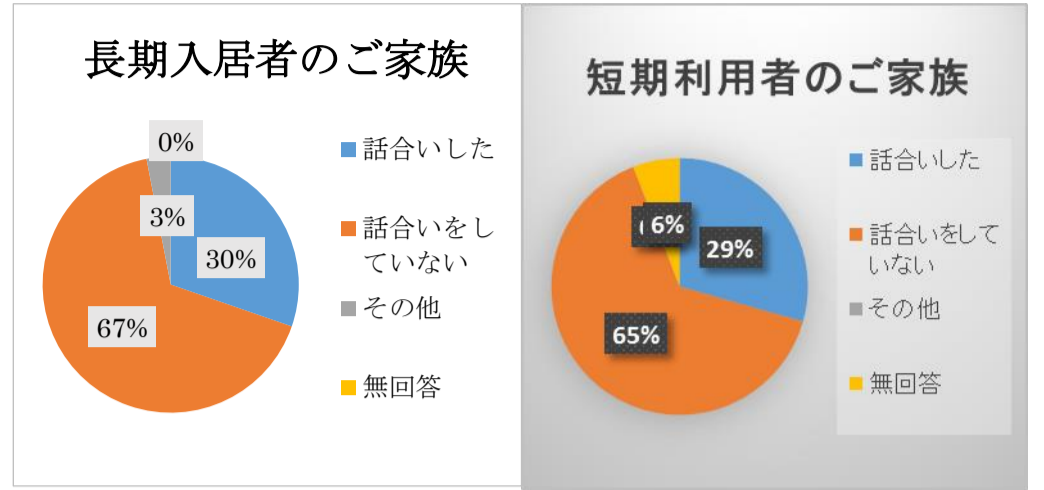
「ピーマン」と「小松菜」 ⇒ ガン予防・体力増強  
老化防止 美白

当園の周りには、日南市の花「ツワブキ」が群生しており、つややかな大きな葉と、鮮やかで、甘い香りのある黄金色の花に魅了されます。「春には新芽を摘んで、炒め煮が美味しそう」と、ふと思う。

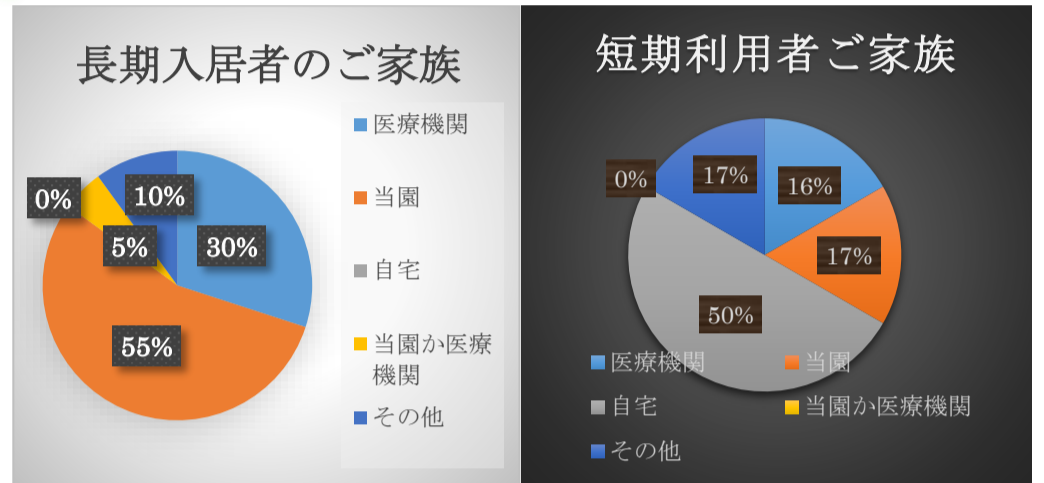


第2回 看取り介護についてのアンケート調査結果報告

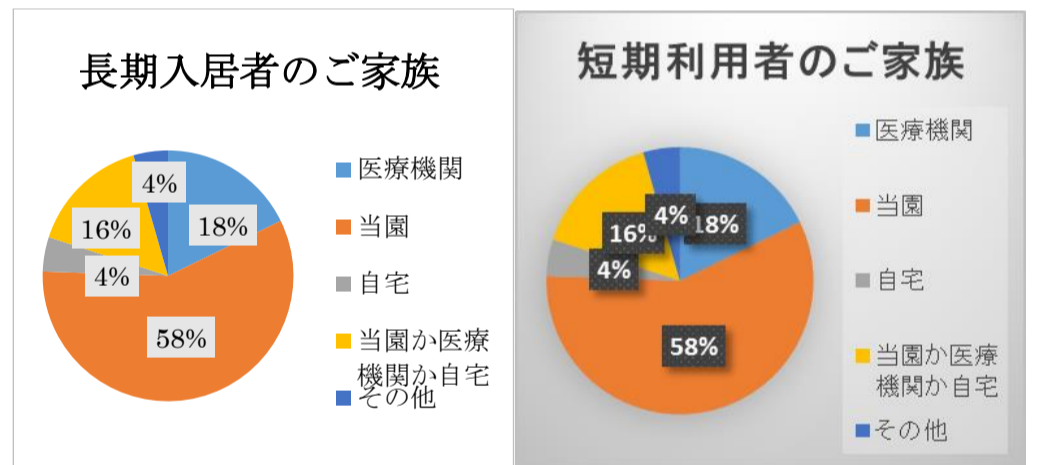
Q4 ご家族の立場で終末期、どの場所で迎えさせたいかご兄弟間で話し合いをされたことがありますか？



Q5 「話し合いをしたことはある」に回答した方にお尋ねします。



Q6 「話し合いをしたことはない」に回答した方にお尋ねします。あなた様ご自身のご希望をお答えください。



Q7 終末期をどこで過ごすか等で不安を感じますか？(複数回答)

「最期の時に苦しむのではないかと」ということ  
 長期入居者のご家族 27名 短期利用者のご家族 6名  
 「入居者の命に関わることを自分が決断しなければいけないこと」  
 長期入居者のご家族 29名 短期利用者のご家族 3名  
 「医療機関と関わり方が分からないこと」  
 長期入居者のご家族 12名 短期利用者のご家族 1名  
 その他  
 長期入居者のご家族 7名 短期利用者のご家族 4名

- ・母の両親も高齢で誰が気づくこともなく眠るように亡くなっていました。
- ・そんな話を聞いたので「母のことを思う時、祖父母のように旅経つのかなあ」と漠然とっていました。その時の覚悟はしておかないといけないと思っています。
- ・特に不安はない(2)
- ・安らかな最期であって欲しいと願っています。
- ・今のところは、なかなか判断できない。
- ・終末期の医療は希望しませんが、体調が悪くなると救急車を呼ぶのではないかと心配です。

長期入居者無回答者 1名 短期利用者無回答者 0名