

平成23年の年頭にあたり



平成23年の年明けをきれいな青空の下で迎える事が出来、静岡の地に住めることの幸せを思いました。

例年の慣わしで元旦はご利用者の皆様にお屠蘇を差し上げながら新年のご挨拶をして回りました。丁寧にお盃を受けてくださるお一人お一人に向き合う事で、「今年も出来る限りの事を一生懸命やらなくては」と思わせていただける、私にとっての貴重な時間でした。

多くの方々の温かいご支援を頂き、職員が夫々努力してくれ、そして何よりもご利用者の皆様が人生の先輩として実に多くのことをお教えくださいましたお蔭で天心会も恙無く歩んでくる事が出来ました。

国の政策にも不満や不安も多々あります。園内の日々にも不安や問題も山積です。でも私たちは一つ一つに誠実に向き合い皆で力をあわせて困難を乗り越え、ご利用者のお一人お一人に「幸せな人生だった」と最後に思っていたように少しでもお手伝いが出来たらと思っています。今年も小さな喜びを大切にしながら、みんなで力をあわせて明るい日々が送れますよう願って止みません。

初詣

1月の5日・6日で毎年恒例となりました護国神社への初詣に行ってきました。

今年の冬は特に寒く、企画の段階では「大丈夫かな」と心配していましたが、2日ともとも天気良く、暖かな陽気で外出日和でした。

みんなでお参りをすませた後はそれぞれ境内を散策されたりとご家族での外出を楽しまれていました。

初詣ということでおみくじをひかれる方も多く、1年の幸運を願って皆さん真剣な表情でおみくじを覗かれています。

みなさん、おみくじをひかれた後笑顔でいらしたので今年も良いことがたくさんあると思います。



クリスマス会



昨年12月にほっころにてクリスマス会を開催しました。

職員によるハンドベル・トーンチャイムの演奏で始まり、今年は北沼上保育園の園児さん達の来園があり、歌や踊りを披露してくれました。

園児さんたちの来園を心待ちにされていた方も多く、元気一杯の演目にこちらでも元気をもらえた気がしました。

楽しい時間をもらったお返しに園児のみなさんにささやかなクリスマスプレゼントを用意してもらいました。喜んでもらったかな？

クリスマス会を通して地域の子供たちと接する良い機会を持てたと思います。

園児の皆さん、また遊びにきてね。

寒い時期の風呂の入り方

冬は、脳卒中や心筋梗塞が原因となる入浴中の事故が多くなります。
寒い時期の入浴には特に気をつけましょう。

対策として

入浴前の水分補給

②脱衣所と浴室を温めておく

風呂の温度は高くしすぎない

入浴時間はほどほどに

寒い季節ですので注意は必要ですが身も心も暖める為にも入浴することは大切だと思います。今回は静岡ならではの入浴方法をご紹介します。



みかん風呂

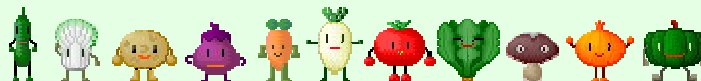
みかん風呂について

果皮に含まれる成分・リモネンが血行を促進し、クエン酸やビタミンCが美肌効果を発揮してくれます。寝つきがよくなり、風をひきにくくなります。

みかん風呂の入り方

食べた後の皮を陰干しします。約20個分の皮を布袋に入れ、浴槽に浸して入浴します。

皮は干した方が成分が抽出されやすくなります





2月ボランティアにご来園の方々の予定

17日(木) 10時半: なごみ会(各ユニット)
21日(月) 10時半: ひびきの会(ほっこら)

23日(水) 10時半: 灯会(2階)
10時半: 恒友会(4階)
14時半: 静岡教会(3・4階)
24日(木) 10時半: おたまじゃくしの会(ほっこら)
28日(月) 10時半: ひびきの会(2階)

食事紹介

栄養 竜爪園の食事から



クリスマスの献立 を紹介します。

エビピラフ・ローストチキン・グラタン・カボチャのサラダ・コーンスープ
デザート(もみの木ゼリー・いちご添え) 手作りカードをつけました。

献立より カボチャのサラダ を紹介します。

材 料			
カボチャ	1/8 個	(200g)	
インゲン	4本	25g	
マヨネーズ	大さじ	2	
しょうゆ	大さじ	1/2	
カレー粉	小さじ	1/4	
塩	少々		



作り方

カボチャは種をとって、ラップをかけてレンジで5分(竹串がかるく入るまで)ボールに移し、皮ごとスプーンなどでつぶす。

インゲンもラップし、レンジで1~2分し水にさらす。1cmくらいに切る調味料を合わせて、カボチャとあえてできあがり。

好みで、カレー粉は入れなくてもOK。シナモンを入れてもOK。

トーストしたパンにのせて食べるとおいしい!

発行・印刷

社会福祉法人 天心会
特別養護老人ホーム竜爪園
〒420-0903
静岡市葵区長尾 89 の1

竜爪園の介護やサービスについて、皆様からのご意見・ご要望などをお伺いしたいと考えています。施設に備え付けのご意見箱や電子メール、電話、ファックス等により、お気軽にご意見をお寄せください。

電話 054-265-3838

FAX 054-265-1350

電子メール ryusouen@love.or.jp

<http://www.love.or.jp>