

そよかぜ 通信

Vol.137

認定 NPO 法人 地域福祉を支える会 **そよかぜ**

福岡市博多区銀天町 1-6-1 2 (銀天町商店街アーケード内) ☎ 092-501-4656

社会福祉法人 **そよかぜの会**

福岡市博多区光丘町 1-2-4 1 ☎ 092-502-7901

平成 30 年 9 月台風 21 号と北海道胆振東部地震について

夏の水害につづき、台風と地震に伴い、多くの地域で甚大な被害が出ています。想定以上の突然の自然災害に見舞われた方々は、まだまだご苦労がおりと存じます。

西日本台風 21 号、および北海道胆振東部地震により被害を受けられた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

そよかぜグループ 一同

そよかぜは定期研修でスタッフ一同勉強を続けています

救急救命研修

そよかぜの職員は定期的にさまざまな研修をしています。8 月には心臓マッサージや AED の使い方について講師の先生方の指導の下、みんなで状況をイメージしながら、しっかりと訓練を行ないました。心臓マッサージが途切れないように交代をしながら AED を取り付ける一連の作業を確認しました。初体験では、おそろおそろ行うマッサージですが、実はとても強い力で行わないといけないことなど、初めてわかることも数多くあり、実習はとても大切だと実感します。この講習は緊急時にも動揺せずに身体が動くように、繰り返し実施しています。これからも幅広く勉強を継続して、よりよいそよかぜにしていきたいです。



簡単レシピ♪ レンジで出来る!

豆苗と豚薄切りの重ね蒸し (2~3人前)

【材料】
豆苗 1パック
もやし 1パック
豚薄切り 150g
塩コショウ 少々
ポン酢しょうゆ



もやしと豆苗のしゃきしゃき食感が美味しい♪

- 豆苗は根を切り落として半分の長さに、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 深めのお皿に豆苗、もやし、豚肉を重ね、豚肉の上に塩胡椒をふる。これを繰り返して2層にする。
- ぴったりとラップをかけて、600W で5分間レンジで加熱する。
- ポン酢しょうゆをかけて、召し上がれ!

豆苗は、えんどう豆の若菜で、ビタミンやミネラルを豊富に含んだ緑黄色野菜です。ほのかな豆の香りとシャキシャキとした食感が特徴です。植物工場で水耕栽培されているので、無農薬で天候や季節に左右されることなく安定して手に入ります。1パック100円前後のお財布にも優しい食材ですね♪ 食べ終わった根っこ部分をお皿に入れ、毎日水をかえるだけで「再生」します。1回の購入で2度おいしく食べられますよ(^^)にきよにきよと伸びてくる豆苗を見るのも楽しいですね。ぜひ試してみてください♪

腰のひねり

★ポイント★

痛みを感じないところまでひねっていきます。おへその向きを意識してみましょう。

in 元気塾



まっすぐ前を向いて、脚が直角になるように揃えて座ります。出来たら椅子の背にもたれないように、背筋を伸ばして座りましょう。膝に手を添えます。

おへその向きを左に移動させるイメージでひねります。

右手を左の膝に置き、左手を左側の椅子の座る部分に添えます。自然と腰をひねるように身体が固定するので、動作がやりやすくなります。これを左右変えて行います。



※呼吸は止めずに、自然に呼吸を行います。

日頃は腰をひねる動作が少なくなりますが、腸の動きを活発にしたり、体のこわばりの緩和にも役立ちます。テレビを観ながらでも、ちょこっと体操してみましょう。でも、無理は禁物です。痛みの感じない動作を心掛け、回数も出来る範囲で、細く長く続けましょう。



ちょこっと体操



そよかぜ祭り&カラオケ発表会

平成 30 年 10 月 27 日 (土)

今回はそよかぜ祭りとカラオケ発表会の同時開催となります

- ◆日 時：10月27日(土)
開場 10:15 開演 10:30
- ◆場 所：さざんぴあ博多 2F 多目的ホール
- ◆ゲスト：HARU~ハル~
- ◆入場無料：入場券が必要です。
- ※入場券は人の駅で配布しています。



ご利用者様や
クラブ活動の作品や
事業所紹介もあります。
親しい方と一緒に
足を運んでみませんか?

お問合せは人の駅まで ☎092-502-7900

そよカフェ

in 人の駅

- 10月20日(土) 14:00~16:00
「懐かしい映像をみて思い出を語り合いましょう。」

昔懐かしい映像をみながら語り合う「回想法」というものがあります。脳を活性化し情緒を安定させ、長く続けることで認知症の進行予防、うつ状態の改善につながる可能性があるといわれています。NHK 回想法ライブラリーの中から、当時の生活の風景やテレビ番組を人の駅の大画面テレビで鑑賞し、皆さんで語り合います。

次回予告

11月17日(土)
14:00~16:00

「ハンドケア実習と
インフルエンザ等の予防について」

乾燥の季節に気になるハンドケアの正しい方法と、インフルエンザ等の感染症予防について、セガミ薬局の薬剤師の方からお話していただきます。お気軽にご参加ください。

そよかぜ グループから

私達こんなことを しています♪

認定 NPO 法人そよかぜ

博多南
デイサービス
センター



博多区南本町 2-3-1 092-502-8575

準備するもの

- ヤーン(キラキラした編みひも)
- 木工ボンドなどの接着剤
- お好みのビーズ
- ブローチピン
- 取り付けるための糸
(ボンドでもよい)



編みひもブローチ

手工芸がお好きな方や得意なご利用者さんには
さまざまな手工芸品にもチャレンジしていただいております。今回は編みひもブローチの作り方をご紹介いたします。ぜひみなさんも作ってみてくださいね。



- キラキラした編みひもを木工ボンドで接着しながらぐるぐると巻いていく。
- 直径で 2cm ほどのものを 5 枚、少し大きな直径 2.5cm ほどのものは 6 枚作る。
- 大きめの 1 枚に裏側からブローチピンを糸かボンドで取り付ける。
- これに残りの大きめの 5 枚をお花のようにずらしながら重ねて接着し土台を作る。
- 小さめの 5 枚もお花のかたちに着せ、土台にボンドで取り付ける。
- 中心などに飾りのビーズをボンドで付けて完成！

社会福祉法人
そよかぜの会
特別養護
老人ホーム
りんごの家

ボランティア大募集！

お手伝い頂ける方、お気軽にご連絡下さい。

博多区井相田 3-8-1

☎092-592-5765 黒田まで



りんごの家では、毎月第3日曜に家カフェを開催しています。いくつかのグループに分かれた「ユニット」の集まりの中で、他のユニットの入居者様との交流の場になっており、当番になったユニットの皆さんのおやつ作りや、レクリエーションなど提供しています。

他のユニット入居者様も呼んで、
おやつ作りを一緒に楽しく
参加されています。



7月の
家カフェは
りんごパフェを
作りました♪

パフェはスーパーにある食材を
合わせるだけで簡単に作れます♪
今回は・・・りんご・ウェハース・
バニラアイス・さつま芋を使いました。



私は全身麻痺ですが、
かすかに動く 2 本の指と口で
絵をかいています

特別養護老人ホーム りんごの丘に入居の点描画家
井上昇治（60）さんが、下記の通り個展を開きます。
期間中はできるだけ本人が会場でお待ちする予定で
す。皆様のおいでをお待ちしています。

特別養護老人ホームりんごの丘

施設長 濱崎和久

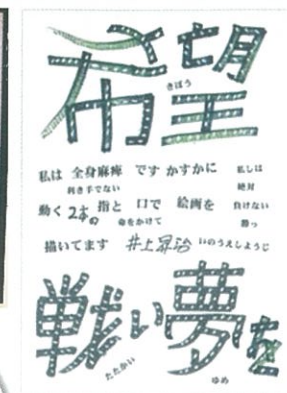
点描画家 井上昇治 さざんぴあ 個展

◆日時：10月21日（日）10:30 から 28日（日）14:00 まで

◆会場：さざんぴあ博多 1階 市民ロビー

福岡市博多区南本町 2-3-1（雑餉隈駅 2 分）

◆連絡先：連絡先 080-5242-8702（井上）



特別養護老人ホーム
りんごの丘

りんごカフェの

お問い合わせは山浦まで。

博多区光丘町 1-2-41 ☎092-502-7901



H30 年 8 月 22 日 りんごカフェ “よってこ” を開催！

まず施設での取り組みを踏まえ、ユマニチュードについての講話を聞いて頂きました。その後、飲み物とケーキで
カフェタイム。参加された皆様の介護経験談等、たくさん
のお話を伺う事が出来ました(*^^*)

参加された方からも嬉しいお言葉をいただきました。

「今後老老介護が必要になる人たちにユマニチュードについて知ってもらいたい」
「以前学んだがなかなか行いう事が出来ていない。この機会に見直すことが出来て
良かった。」「次も他の人たちにも呼びかけてぜひ参加したい」「もっと若い人たちに
も参加してもらいたい」ととても関心高く、参加された方皆さんに「有意義でした」と
の声を頂きました。次も参加したいと言って頂いた方も多かったようです。

第3回りんごカフェは 10月24日(水)14時半より、りんごの丘 1F 地域交流室で行います。是非お越しください♪



社会福祉法人そよかぜの会

リンゴの唄

博多区三筑 2-9-3

☎092-581-2100



★お詫びとお知らせ★

135 号のそよかぜ通信でご案内した「人気おかずお
届け便」について、たくさんのお問合せを頂きました。
誠に申し訳ございませんが、個人のお客様向けでは
なく、主に高齢者介護事業所向けのサービスとして
スタートすることになります。ご了承ください。

博多ピクルス完成！

一袋 350 円（税別）

今年度より生産活動として食品加工をスタートし、試作を重ねて
「博多ピクルス」が完成しました。材料の野菜に朝倉方面のものも
使用し、リンゴ酢を使うことで酸っぱすぎずフルーティーな香りが特
徴です。9 月初めには博多マルイでのイベントにも参加し、大変好
評でした。今後販路を拡大していく予定です。リンゴの唄で購入で
きますので、お問い合わせのうえ、ぜひ一度ご賞味ください。



博多マルイでの販売の様子