

そよかぜカフェにて店頭販売します♪

12月8日(土)は「南福岡恵比須大祭」にあわせて

そよかぜカフェも、あったかメニューを限定発売します

ぜんざい、だんご汁など温かいものをご用意して、お待ちしております！

そよかぜカフェでは1日限定「だんご汁定食」を販売します。

ぜひ、親しい方と一緒に、そよかぜカフェにいらして下さいね♪



- 12月15日(土) in 人の駅 雑貨の展示販売と重なるのでお休み
- 1月19日(土) 検討中 詳細が決まり次第、ポスターなどでお知らせします

簡単レシピ♪ レンジで出来る!

豆乳湯豆腐(1人前)

ほっこり優しい美味しい♪



【材料】

- ・絹ごし豆腐 150g
(今回は3個で1パックになった食べきりサイズを使用)
- ・無調整豆乳 豆腐が浸るくらい(今回は100ccくらい)
- ・白だし 小さじ1/2~小さじ1(好みで)
- ・薬味(ネギ、ゴマ、鰯節など)

- 器に豆腐を入れ、豆乳を注ぎます。
- 白だしを入れ、軽く混ぜます。
- 600Wの電子レンジで2~3分。
- 豆腐に火が通り、薄く湯葉ができたら完成。
- 好みで薬味をのせて、お召し上がりください。

★今回は、お豆腐と豆乳で、大豆のうま味と栄養を手軽に摂取できるレシピです。優しい味でほっこり温まりますよ。お豆腐は、言わずと知れた良質なタンパク質と脂質が豊富。テレビなどでも「タンパク質が血液中のコレステロールを低下させる」や、「リノール酸が血液中の善玉コレステロールを増やす」「大豆イソフラボンは女性ホルモンにも良い」などと話題のようです。今回のレシピは、食欲がないなーという時でも食べやすく、喉越しもよいので食べきりサイズの小さなお豆腐と材料を常備しておくと重宝します。豆乳が苦手な方は、実は牛乳でも美味しいですよ。ぜひお試しを♪

そよかぜ
ももの裏
ふくらはぎの
ストレッチちょこっと
体操
in 元気塾

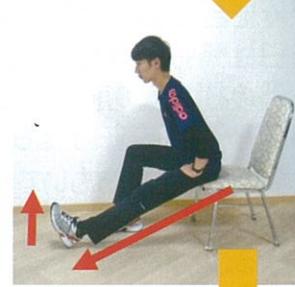
★ポイント★

ふくらはぎは第2の心臓とも言われている大事な部分です。冷え性対策のためにも、ふくらはぎを動かしてみませんか? 左右1回ずつでも、毎日続けることが大切です。

【1】 浅く腰かけ、足を肩幅に広げて、片方の足を前に出しましよう。



【2】 この時に膝は伸ばせるところまで、真っ直ぐに伸ばす感じ。つま先は天井に向けましょう。



※無理は禁物です。
出来る範囲で結構です。

【3】 姿勢を起こして、足の付け根辺りから2つに折るように体を前に倒していきます。呼吸を止めずに、2~30秒キープします。これを右と左で行います。



※伸ばしていない足は体を支えやすい位置に!

右図のように、支えるほうの足が極端に曲がってしまうと、不安定でバランスを取りにくになります。支える足は、直角を意識するといいですよ。



そよかぜ 通信

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 1-6-12 (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 1-2-41 ☎ 092-502-7901

リンゴの唄のみんな! おめでとう!
ときめきセレクション 2018

食品部門

博多ピクルス ♪
金賞 受賞!

【ときめきセレクション】

福岡市が取り組んでいる「ときめきプロジェクト」の一環で、福岡市内の障がい者施設の商品で最も魅力的な商品を選定する毎年開催される商品コンクールです。

リンゴの唄の皆さんで、心を込めて作った「博多ピクルス」が、今年の「ときめきセレクション」でなんと金賞を受賞しました!!

1月5日~14日の期間、天神イムズ広場で行われる見本市に出品されます。

ぜひ皆様、天神イムズ広場見本市にお越しください。
そして、「博多ピクルス」をよろしくお願いします♪



ミックスピクルス ¥350
お問い合わせ
リンゴの唄
092-581-2100



そよかぜの会理事長 年末の挨拶



新しい年を迎えます。昭和が終わって30年、その平成も終わる年になります。一つの区切りが来ます。高齢者で溢れる社会はこれからよいよ本格的です。私たちは「NPO 法人そよかぜ」から生まれた法人ですが、これからも地域福祉に欠かせない法人として、地域の信頼を頂けるよう努めてまいります。これからもよろしくお願い致します。

社会福祉法人 そよかぜの会
理事長 濱崎 和久

そよかぜは、定期的に防災訓練を行っています

そよかぜの取り組み * 防災訓練 *

今回は、りんごの家・りんごの丘の取り組みをご紹介します

りんごの家

日勤・夜間帯の災害を想定して訓練を行っています。

また、訓練終了後、次への課題にむけて取り組んでいます。

◆各ユニット利用者 4名～5名参加。

◆火災場所は当日開始前にアナウンスにて報告。

◆アナウンスを聞いて、出火元から遠いユニットのスタッフは導線のユニットスタッフと協力し、どちらか 1名は出火元のユニットに応援に行く。

◆アナウンスを聞いたスタッフは誘導場所を大きな声で他の人へ伝えながら誘導を行う。



※当日、誘導合訓練のため参加できるスタッフは参加しています。

誘導時の声の大きさ、各居室扉、安否確認、忘れないように注意しています。

※誘導後の安否報告するスタッフは、大きな声で各階の責任者の報告を行っています。

※日頃から各職員、火元になりやすい場所やどこに消火器があるか職員同士で確認を行っています。

※実際に災害が起ったとき、利用者の方をいち早く誘導・避難できるよう引き続き取り組んでいます。



りんごの丘

りんごの丘では年に2回防災訓練を行っています。いざというとき、冷静な判断と迅速な対応が出来るように、入居者様の安全が守られた環境となるように、職員全員が防災に向け取り組んでいます。

実際に夜間帯、火事が起った事を想定した訓練では、宿直者役の職員・夜勤役の職員が入居者の方の移動や、非常通報装置の対応、緊急連絡網の確認をしました。訓練の時は建物内で警報の大きな音がなります。

入居者の方が不安にならないよう、職員一同細かい配慮が欠かせません(*_*)
訓練後は、実際に訓練したからこそ分かる今後に向けた課題が明確になります。



建物の消防設備会社の方に、火災報知器や非常通報装置等の使い方について指導を受けている様子



最後に消化器の使用についてレクチャーを受けました。もちろん介護、看護、事務所職員 全員参加です！(^^)/

パパパパパパ
タタタタタタタ♪
カカカカカカカ
ララララララ♪



パタカラ体操 ~博多南デイサービスより~

秋らしいお天気がつづいておりますが空気もだんだんと乾燥してきております。
そろそろインフルエンザをはじめ感染症が流行ってくる季節です。病気の原因となるウイルスや細菌が身体に入ってくる経路として、主に鼻や口があります。お口をしっかりと動かして機能を維持することが誤嚥だけでなく病気の予防にもなります。
博多南デイでは昼食の前に毎日、みんなで口腔体操を行なっております。そのひとつ「パタカラ体操」を皆さんもやってみましょう。しっかりとメリハリをつけて「パ・パ・パ・パ・パ・パ・パ」と 7 回ずつ発声します。
これを、「タ」・「カ」・「ラ」についても同様に行ないます。
最初は恥ずかしいかもしれません、とても簡単で効果も抜群ですので、ぜひお食事の前に試してみてください。

今年もぎやかに開催されました

そよかぜ祭り&カラオケ発表会

10月 27 日（土）そよかぜ祭り&カラオケ発表会を開催しました。

たくさんの方にお越しいただき、誠にありがとうございました。

博多南デイサービスの皆さんやカラオケ倶楽部の皆さん、リンゴの唄のご利用者のバケツ太鼓の演奏にあたたかいで声援をいただきました。

HARUさんのギターとケーナの演奏に癒され、『母なる海よ』の作詞作曲家であるオオガタミツオ先生のワンポイントレッスンもあり、盛りだくさんでした。

ご来場のお客様から、「祭りとカラオケ発表会は別の方がよかった」というお声もいただきましたので、次回の課題として検討していきたいと思います。



普段歌い込まれている皆さんですが、やはり本番前となると気合が入り、真剣な表情で練習されておられました。大勢の観客の皆さんを前に披露するという年に一度の大舞台、お越しいただいた皆様、貴重な機会をありがとうございました。

リンゴの唄
バケツ太鼓を
披露しました

今年度 5 月より職員の河野さんの指導のもと、最初はなかなか合わなかったリズムも徐々に合うようになり、13 名の利用者が人前での演奏にチャレンジしました。
当日は緊張と不安でガチガチになりながらも、大勢のお客様の前で見事な演奏ができ、皆様から大きな拍手をもらいました。

終わってからは達成感と充実感で涙を流す方もいて、「『やればできる』ということを教えたかった」という河野さんの言葉の通り、何事にもチャレンジすることの大切さを改めて実感することができました。

これを機会に、またどこかで発表することができれば、利用者の皆さんも楽しみにしています。ありがとうございました！



生徒募集中！

人の駅では、社交ダンスやヨガ教室、パソコン、習字、絵手紙、陶芸など…さまざまな趣味の教室の生徒さんを募集しています。

初めての方でも大丈夫です！

ぜひ一度教室をのぞいてみませんか？



ご興味のある方は、人の駅までお問い合わせ下さい。

◆問い合わせ 人の駅 092-502-7900

有償ボランティア募集中

人の駅では、サポートメンバー（有償ボランティア）を募集しています。
自分のできる事で、近所のお困りの方のサポートをしてみませんか？



◆サポート内容の例

ヘルパー、食事の用意、片付け、買い物代行、病院への付き添い、草取り、ドライバーなどなど…

◆問い合わせ 人の駅 092-502-7900