



ぜひ、親しい方とご一緒に、
そよかぜカフェにいらして下さいね♪

●5月18日(土) 14:00~
健康フェア by セガミ薬局南福岡駅店

- ・紫外線対策について
- ・血圧、骨密度の測定
- ※測定の際、素足になつてください
必要がありますので、履物にご注意ください。

簡単レシピ♪ 切って合わせて レンジでチン!

きのこの ポン酢マリネ



今回は、しめじとエノキを使用しています。
レンジでチン!で味も染み込み、簡単にマリネが完成♪いろいろな種類のきのこを混ぜて使うと味にも深みが出て、一層美味しいマリネが出来ますよ。

【マリネ用の野菜材料】
きのこ（お好みのもの）1~2袋

【マリネ液の材料】

ポン酢しょうゆ	100CC
水	100CC
砂糖	小さじ1 (砂糖は、お好みで加減してください)
オリーブオイル	小さじ1



- 耐熱容器にマリネ液の材料を合わせ、きのこは食べやすいサイズにさきます。
(今回は、しめじとエノキを使用しています。)
- マリネ液にきのこを加え、軽く混ぜます。
- ラップをかけて、レンジで4~5分加熱します。
- 火が通ったら、オリーブオイルを加え混ぜます。
- お好みでネギなどをトッピングしてください。

★そのまま食べてもいいですが、野菜サラダや豆腐にトッピングしてもおいしいですよ。常備菜として作っておくのも、あと一品!という時に便利です。

肩甲骨の ストレッチ

ついつい
背中が丸くなつ
いませんか?

肩こり解消!見た目も若々しく、血行改善に効果的なストレッチ。今回は2回目。



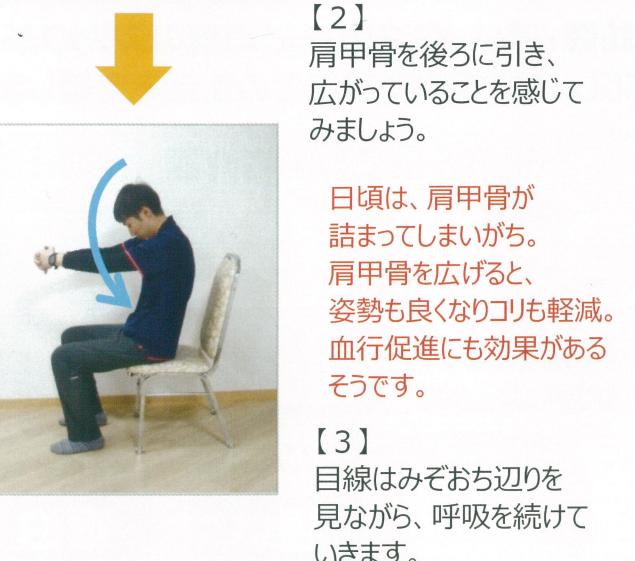
【1】
手を前で組み、大きなボールを抱えているイメージをしてみましょう。

体の前で、まるくボールを持っています。



【2】
肩甲骨を後ろに引き、広がっていることを感じてみましょう。

日頃は、肩甲骨が詰まってしまいがち。
肩甲骨を広げると、姿勢も良くなりコリも軽減。
血行促進にも効果があるそうです。



【3】
目線はみぞおち辺りを見ながら、呼吸を続けていきます。
無理は禁物、細く長くがキーワードです。

前回の胸のストレッチ、今回の肩甲骨のストレッチで見た目も若々しく、血行改善も期待できますので、続けてみてくださいね!

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

お天気の良い日は ぜひ お散歩に出かけてみませんか?

こんにちは!だんだんと日の出も早くなり、今年は平成最後となる春がやってきました。
そよかぜグループのひとつ、博多南デイサービスセンターでも毎年この時期には、利用者の皆さんとお花見へ♪
お楽しみのバスハイクに出かけています。

青空と満開の桜の下でお話をされながらおやつを食べていると、とても開放的で気持ちがよく、「今年も春がやってきたのだな~」と、心でも身体でも味わうことができます。
利用者の皆さんも心待ちにされている行事のひとつとなっており、寒くて暗かった冬の間にデイサービスやご自宅で運動を続けられてきたそのがんばりが、実を結ぶ時もあります。

せっかく春もきたですし、雑餉隈周辺にも元町から春町までの桜並木通りをはじめ、春の見どころは近所にも沢山あります。お天気の日はぜひお散歩に出かけましょう。お宅のまわりを5分ほど歩くだけでも、きっと新しい発見や春の息吹を感じられる素敵なひとときを過ごせるでしょう。



// そよかぜグループは元気に活動中♪ //

訪問介護センターそよかぜ

『雨ニモマケズ、風ニモマケズ…』
ヘルパーは利用者様のご自宅に伺います。



私たちヘルパーは、
ご自宅で自分らしい
生活が送れるように
支援しています♪

★訪問介護は利用者様の普段の暮らしをサポートするものです。

利用者様が住み慣れた地域やご自宅で永く生活を続けられるよう、掃除や洗濯・調理などの家事や入浴・トイレの介助等ご支援します。介護保険で行う訪問介護は、《できない家事》を代わりにする、《動かせない身体》を動かさなくて良いようにする。という事ではありません。利用者様の前向きな気持ちを汲み取り、ご自身の持てる力を活かし、自分で出来る事はしていただき、利用者様の身体機能や精神状態の維持向上を図ると共に、自分らしい生活を送っていただけるよう支援していくことです。

私たちヘルパーは直接利用者様とお話ししますので、毎月の研修で専門的な知識を深め、調理実習や介護実習でヘルパーとしての自覚と実践力を高めています。利用者様からの『ありがとう』の言葉と笑顔に次の活力をいただき、時には《母》、時には《娘》、時には《友》のように真心のこもったサービスにつとめています。

【訪問介護センターそよかぜ】は、これからも利用者様やそのご家族に、より安心・安全を感じて頂ける事業所をめざします。



ヘルパー募集!

あなたの空いた時間で活動しませんか？ お電話お待ちしております。
お気軽にお問い合わせください。

☎092-502-7890

博多ピクルス ときめきセレクション受賞！

食の工房 リンゴの唄

★リンゴの唄が作った「博多ピクルス」が、福岡市の障がい者施設が作った作品や製品を集めて、優秀作品を表彰するときめきセレクションにて、金賞を受賞しました。

イムズで行われた表彰式に出席し、期間限定で販売も行われました。

★現在は、リンゴの唄に直接お問い合わせいただけ、NPOそよかぜ人の駅、JA筑紫のゆめ畑（大野城・筑紫野・春日・太宰府・那珂川店）で購入できます。

また、各種イベントにも出店予定ですので、ぜひご購入ください！



博多区三筑にある、障がい者の方が通所する事業所です。就労移行支援（将来就職を目指す方の支援）と就労継続支援B型（リンゴの唄で働きたいと希望する方の支援）という福祉サービスを行っています。

☎092-581-2100

そよかぜの小規模多機能型居宅介護の通所系施設

小規模多機能ホーム 国分の里

★そよかぜ国分の里は、太宰府市にある築50年を超える建物で小規模多機能型居宅介護の通所系施設です。平成28年4月14日(水)21時26分 熊本地震 震度7が発生しました。それから大家様の御協力により、平成30年5月頃から7月頃まで耐震工事を行い、ご利用者の方々や御家族、地域の方々には大変ご迷惑をお掛け致しました。また市役所や消防署の監査もあり、色々と大変でしたが無事に工事も終り再開する事ができました。また、工事期間中のデイサービスは別の建物を2ヶ月程賃貸して利用しておりましたが、引越しも大変で本部の職員や国分の里全職員で引越しを行いました。

国分祭り子供神輿



クリスマス会



敬老会



さて、現在国分の里のご利用者登録者数も20名(2月1日現在)となりました。

要支援1～要介護5までの方が元気良く御利用されております。その中で、入院されていた方が在宅での生活は不可能と病院の評価だった方についての話です。

家族が自宅でどうしても一緒に暮らしたいとの強い希望もあり、国分の里を利用しながら本人様や御家族が納得できるまで協力する事で自宅での生活が始まりました。入院時は表情もなく、しゃべる事なく、車椅子での移動介助の方でした。現在は元気に自宅での生活や国分の里での利用も楽しく過ごされ、いつも笑顔で車椅子も不必要で体重も増えすぎて困るほど改善しております。

国分の里では、元気で楽しく在宅での生活が営む事が出来る様に支援しております。年中を通してボランティアによる催しや近所の子供達との交流が、御利用者にとっては楽しい時間だと思います。これからも地域での担い手で必要とされ続ける場所でありたいと思います。

☎092-918-5881

隣接するアパートです。



多機能ケアホーム りんごの里

訪問・通い・宿泊をりんごの里のスタッフが対応し、住み慣れた自宅での生活を支援します

小規模多機能型居宅介護（1日あたり）



利用者様の
状態により訪問



訪問



通い

12名以下



施設
事業所の登録人数
25名以下

宿泊

6名以下
通い・宿泊

★小規模多機能型介護は、利用者が可能な限り、自立した日常生活を送る事ができるよう利用者様の選択に応じて、施設への「通い」を中心として、短期間の「宿泊」や利用者の自宅への「訪問」を組み合わせ、家庭的な環境と地域住人の交流の下で、日常生活上の支援を行います。

介護サービス費の合計 (加算含む)

要支援1：	6,251円
要支援2：	9,916円
要介護1：	13,548円
要介護2：	18,662円
要介護3：	25,936円
要介護4：	28,350円
要介護5：	30,986円

<利用者負担>

宿泊費：	2,500円
朝食：	300円
昼食：	550円
夕食：	550円
合計	3,900円 (1日)

※上記費用は介護保険1割負担の金額です。

※日常生活費（食費、宿泊費、おむつ代）等は別途負担する必要があります。

現在は空きがございますので、お気軽に
お問合せ下さい。☎092-581-6820