しあわせを咲かせて生きる。

さつき

satsuki

2017年3月
Vol.88

特集

さつき会のお正月

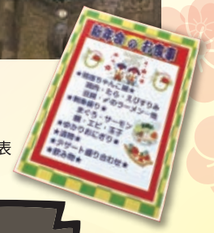
SATSUKIKAI

新年会

2017

1月13日、新しい年をお祝いする新年会が開催されました。急遽ユニットごとにわかれて行うことになりましたが、熱々のお鍋や新鮮なお刺身に舌鼓を打ちながら、笑顔で新しい年をお祝いすることができました。

さつき苑　ユニットリーダー　佐藤　晴美



メニュー表

鷹栖ライオンズクラブ主催
寿司パーティー

さつき苑で毎年恒例のクリスマス行事となっているライオンズクラブの皆さまによるお寿司のプレゼントが、今年もやってきました。握りたての生寿司をライオンズクラブの皆さまがご入居者の元へと届けてくださり、「元気だったかい?」「久しぶりだね」と笑顔で交わされる言葉は、お寿司とともに心温まるプレゼントとなりました。

さつき苑　ユニットリーダー　佐藤　晴美

さつき会のお正月

初詣

かるた

福わらい

書き初め

鷹栖なごみの家
カモ〜ン!
あら、かわいい鬼さん
渡る世間に鬼はぴねす?
デイサービスセンター はぴねす
一緒にうがあ〜
節分
鷹栖さつき苑
ふんげぇ!
五十年早い!
ぬくもりの家えん
やめろー!!

永年勤続表彰

この度は、永年勤続表彰をいただきありがとうございました。

事務職の経験がなく、入社以来数えきれないほどの失敗や迷惑をかけてばかりでしたが、ご利用者やご家族、そして同僚をはじめ職員のみなさまに支えられ10年経つことができ、感謝の気持ちでいっぱいです。縁の下の力持ちになれるよう、これからも努力してまいりますので、よろしくお願いします。

総務課　高橋　良恵（写真：左）

この度は、永年勤続の表彰をいただきありがとうございました。

介護の仕事に縁のなかった私でしたが、さつき会に入社し上司の方をはじめ同僚の皆さん、ご利用者、ご家族に支えられ20年を迎えることができ大変感謝いたします。私自身介護職を通して、人として随分成長させていただいたと強く感じております。今後も、専門職として知識と技術を磨き、より一層努力してまいりますので、よろしくお願いいたします。

鷹栖なごみの家　課長　秋保　友美（写真：中央）

小規模多機能ホームなごみ

なごみなごやか

〜クリスマスのかざり〜

〜お正月のかざり〜

「小規模多機能ホームなごみ」では、毎月担当者を決め「おしゃれ」をテーマに風除室・玄関フロアーの飾りつけを行っています。

通所されるご利用者が、季節を感じながら楽しみを持っていただけるように工夫しながら行っています。

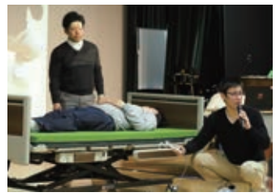
是非、一度見に来て下さい。お待ちしております。

ケアスタッフ　永野　範子

全国先端ケア研究会 in 旭川

2月10日～11日、旭川大学で開催された研究会には、全国各地から総勢200名の方が参加されました。基礎介護に加え看護分科会、栄養士分科会と各分科会に分かれて勉強してきました。私は基礎介護に参加させていただきましたが、とても勉強になりすぐに現場へ伝え、実践してご入居者のみなさんに少しでも苦痛のないケアが提供できるように していきます。

ぬくもりの家えん　主任　森 ひろみ



栄養士分科会で実施の
プレミアム・ソフト食！

ボランティアに来られた方々

平成28年11月21日
～平成29年1月20日

《鷹栖さつき苑》
- ひまわり会 様
- 2区睦会 様
- 十五期会 様
- 七福老人会 様
- セラピードッグあさひかわ 様
- シーツ交換ボランティア 様

《デイサービスセンター》
- 学習療法ボランティア 様
- アロマセラピー 様
- 鷹栖町老人会カラオケクラブ 様

《鷹栖なごみの家》
- 学習療法ボランティア 様

《ぬくもりの家えん》
- シーツ交換ボランティア 様
- 洗面台清掃ボランティア 様
- 紙芝居レクボランティア 様
- 学習療法ボランティア 様
- 除雪ボランティア 様
- 虹の会 様

◆寄付寄贈◆

平成28年11月21日
～平成29年1月20日

《鷹栖さつき苑》
- ふきん　匿名 様

※お受けできない場合もございます。事前にお問い合わせくださいますようお願いいたします。

編集後記

3月を思い浮かべると…ひなまつり、春の彼岸入り、卒業・卒園式、ホワイトデー、次年度の準備など、各ご家庭によって忙しい時期でもありますよね。

私の家庭では娘がいるので、ひな人形のお雛様とお内裏様をだして飾ります。あとは、ちらし寿司と娘が好きそうなものを作って、ひなまつりのケーキを用意して、行事を楽しみたいと思っています。

鷹栖の春は、まだ先ですが、風邪を引かずに、どうぞお元気でお過ごしください。

「春うらら、愛しき春は、いつくるや」

広報委員　松原　美咲

目指すは、陶芸家!?

陶芸を始めて約一年が経過しました。最初は、簡単に作ることのできる平皿や箸置きを製作していました。半年が経ち、陶芸の作業に慣れてきたご利用者は、次のステップである湯飲みやコップの製作を始めました。

湯飲みやコップは、平皿や箸置きと違い集中力が必要で、職員もご利用者もとても真剣に取り組んでいました。

作品が完成し、その作品を展示しています。展示中ご利用者からは「あのお皿でご飯が食べたい」との声が!!陶芸で作品を作られた方々は、ご自身の製作した物を心待ちにしており、それもまた陶芸を行う上での、わくわくどきどきする気持ちへ繋がっていると思います。

次は、食器類だけではなく、鉢植えや置物等にも挑戦していきたいですね!! よろしくお願いします。

ケアスタッフ　佐藤　雪菜

デイサービスはぴねす アロママッサージ ボランティア紹介

佐藤　博子さん（セラピスト）
2007年６月からデイサービスはぴねすにアロマボランティアとして来ていただいています
（今年で10年！）

「皆さんに元気に過ごしていただきたいと思っています。アロママッサージで和やかなお顔をされると、こちらも嬉しくなります。そして、ありがとうと言われると、こちらこそ、ありがとうございますという気持ちです」

「リラックスできるのでよく眠れる!」、「足があったかくなる!」、「むくみが軽減した!」、「痛みが緩和した!」など記録を付けてみて、明らかな効果が現れることが分かりました。

①足を温める（良い香りのするアロマボール入り）

②リラックスした姿勢でアロマオイルでマッサージ（これが至福！）

③ホットタオルで拭き取り

受けてみたいと思われる方は、
「デイサービスはぴねす」までお問い合わせください。

「リハビリのすすめ」 ～呼吸器編～

年を重ねると飲み込む力や咳をする力が低下し、誤嚥性肺炎を引き起こします。予防するためには「飲み込む力」と「吐き出す力」を付けること。

デイサービスでは「嚥下リハビリ」として首の筋肉のストレッチや唇や舌を動かす体操を行っています。「パタカ」という言葉は舌を多く使う言葉です。舌の動きが良くなるとしっかり噛んだり、飲み込めるようになります。また「呼吸リハビリ」として腹式呼吸で息を吸い、口をすぼめて息を吐くことで、腹筋を有効に使用でき、狭くなっている気道を拡大します。「ゴホン」と咳をする練習も効果的です。

デイサービスセンターはぴねす
理学療法士　大矢 敏之

健康維持!!

「ミルクマジック」

【ミルク鶏じゃが】

「乳和食」をご存じですか？
和食と牛乳を組み合わせるという、ちょっと不思議な調理方法ですが、健康食の「和食」を更にグレードアップした栄養満点の食事にしてしまうという優れものです!!
今回は、いつもの食事に牛乳を加えるだけで作れてしまうお手軽健康レシピをご紹介させていただきます。

作り方

～下準備～

①鶏肉・じゃが芋・人参は大きめの一口大に切る。
②玉葱はくし型に切る。
③しらたきは、食べやすい長さに切り、熱湯をかけて臭みをとる。

～調理～

④鍋にサラダ油を敷き、下準備した食材を炒める。鶏肉が白っぽくなり、軽く火が通ったら牛乳と酒を入れる。
⑤沸騰したら弱火にして調味料を入れ、落とし蓋をして煮込む。
⑥食材に火が通ったら完成。

～ポイント～

①食材は参考です。ご家庭で作ってる肉じゃがを作る時の水分を牛乳に替えるだけで作れます。また、牛乳くさくないので、牛乳の苦手な方でも大丈夫!!

効能

①水分を牛乳に替えることで牛乳のコクが出るため、いつもの調味料の半分の量でも物足りなさを感じず、減塩することができます。
②牛乳を入れる事で、カルシウムとたんぱく質をより多く取れるため、骨や筋力の維持に期待ができます!!

材料（一人分）

鶏肉（50ｇ）	砂糖（1ｇ）
じゃが芋（80ｇ）	みりん（1ｇ）
人参（20ｇ）	醤油（5ｇ）
玉葱（30ｇ）	だしの素（少々）
しらたき（15ｇ）	サラダ油（適量）
牛乳（50cc）	万能ねぎ〈飾り〉（適量）
酒（4ｇ）	

◆ ホームページもご覧ください。◆

さつき会　検索

http://www.satsuki-kai.jp

◆ ブログも更新 ◆

さつき会ブログ　検索

http://blog.livedoor.jp/satsuki_kai/

特別養護老人ホーム・デイサービスセンター
ヘルパーステーション・居宅介護支援事業
鷹栖さつき苑
〒071-1201 鷹栖町南1条3丁目2番7号
TEL（0166）87-3321

多機能型グループホーム
小規模多機能ホーム
鷹栖なごみの家
〒071-1201 鷹栖町南1条1丁目1番20号
TEL（0166）59-3321

地域密着型特別養護老人ホーム・小規模多機能ホーム
地域交流スペースふれあい茶ろく てくてく
ぬくもりの家えん
〒071-1249 鷹栖町9線4号5番地
TEL（0166）87-5824

発行責任者　波潟　幸敏