

# まとはだより

これからもお客様ひとりひとりの笑顔のために

私たちの場会は努めてまいります

平成24年 夏号

No.42

平成7年10月創刊(年4回発行)



「まとはだより 夏号」は、平成24年5月から8月の行事を通して、ご利用者様の生活の様子や地域の皆様との交流を紹介しております。

8月4日には「～繋がり 地域の皆様と共に歩んでいきます～」をテーマに、**盆供養納涼交流祭**を開催しました。毎年好評の花火師による壮大な打ち上げ花火で夏の夜空を楽しんでいただきました。今年も花火の盛大な音と共に皆様の歓声が一つになり、参加者全員の心が「繋がった」瞬間でした。大勢の地域の皆様のご協力をいただきありがとうございました。今後も地域の皆様のお役に立てますよう、職員一同努力して参りますのでよろしく願います。

的場会 広報委員会



〒725-0024 広島県竹原市港町四丁目5番1号

TEL 0846-22-8017 (代表)

FAX 0846-22-8188

(相談電話)0846-22-9670

【的場会ホームページ】 <http://www.matobakai.or.jp/>



## 松嶋節子様 歌会

5/31



松嶋節子様とお仲間の皆様方による交流会が久しぶりに開催されました。  
今回も歌会を開いてくださり、ご利用者様も懐かしい音楽に耳を傾けて口ずさんでおられました。

## 七夕交流会

7/6



大乘小学校の小学4年生のみなさんと一緒に七夕祭を開催しました。歌や演奏を披露していただき、ご利用者様の肩をたたいて頂くなど、楽しく交流できました。  
みなさんの願いが叶いますように☆

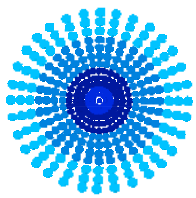
## 照蓮寺仏教婦人会交流会

7/20

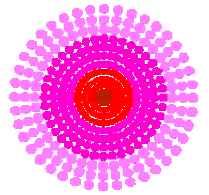


照蓮寺の坊守様よりありがたいお経と法話を頂きました。  
そして、照蓮寺仏教婦人会のみなさんと一緒に童謡を歌い、  
舞踊の披露などして頂き楽しい一時を過ごす事が出来ました。





# 社会福祉法人 的場会



## 第30回 盆供養納涼交流祭



竹原西幼稚園の園児のみなさんに描いていただいた盆灯籠  
素敵なお絵をありがとうございました!!



職員による竹原伝統のやっさ踊り!

子供コーナー♪



エイヤー!



景品当たるかしら?



当たりましたあ

今年も楽しいお祭りになりました!

平成 24 年度盆供養・納涼交流祭は、多くの方の協力を賜り、お陰様をもちまして無事開催することができました。誠にありがとうございました。

平成 24 年 8 月 4 日





瀬戸内園の皆様は今日も元気です!!

体操を始めました☆



毎日、朝と夕方に体操を始めました。

仲よし2人組♪

楽しいわね♪



そうね♪

コーヒー飲もう会



月に2回ボランティア様に来園して頂き、コーヒー飲もう会を開いています。ご利用者様はこの会をとても楽しみにされています。

新規職員紹介

ケアワーカー  
大成 香代美



一生懸命がんばりますので  
よろしくお願ひします。

## 花クラブ



毎月、火曜日に花クラブボランティア様が来園され、生け花を行っています。皆様一生懸命生け花をしています。



## 短期入所生活介護事業所 まとはば



### 短期入所生活介護事業所 まとはば

1泊2日からご利用を頂けますので、お気軽にご相談ください。

行事も瀬戸内園の方々と一緒にご参加頂けます。

ご利用、お申込み等についてのご相談がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

TEL 0846-22-8017 (代表)

担当 増谷・新開

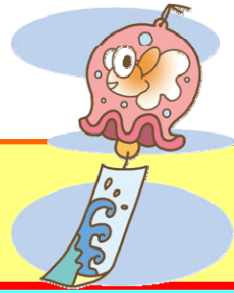
## 今後の行事予定

9月...敬老会(竹原小学校交流会) 9月24日(月) 100歳のお祝い  
10月...合同火災避難訓練 10月6日(土)  
いきいき交流会 10月14日(日)

※予定が変更する場合があります。



# そうめん流し



7月27日



夏の風物詩といえばそうめん流し！  
流れるそうめんに苦戦しながらも  
おいしくいただきました♪



そうめん以外に  
トマト、ブドウも  
流れてきたよ♪



うまく握めたよ！  
頂きま〜す！



# 施設を花で飾る会



6月20日

施設内に  
きれいな花をたくさん植えました！



きれいな花と  
ハイチーズ！！



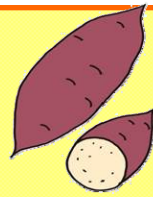


# 開所記念行事

# さつまいも植え

皆様のおかげで  
コーポまとは開所31周年を  
迎えることができました！  
今後ともよろしくお願ひします。

6月15日



さつまいも植え  
皆でがんばったぞ～！

5月6日



# 日帰りドライブ



5月8日



世羅ふじ園

暖かい季節となり  
世羅ふじ園、八田原ダム夢吊橋へ  
行ってきました！！



お昼ごはんは  
レストランでお食事♪



夢吊橋

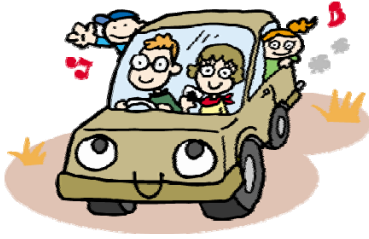
☆今後の行事☆ 9月 春日八郎を偲ぶ会 10月 日帰りドライブ

入居者募集中  
『コーポまとは』に興味をもたれた方、お気軽にご相談ください。  
TEL 0846-22-8017(代表) 生活相談員 森木 まで



# ドライブ行事

6/22,28 に三原市・道の駅「神明の里」へ、ドライブに出かけました。外出行事ということで、気分がリフレッシュされ、いつも以上に盛り上がり楽しまれていました。台風の影響も懸念されましたが、2日間とも天候に恵まれ、きれいな海や、爽やかな風を感じていただきました。



海をバックにハイチーズ!!!



出発進行一!!!



ベンチでひと休み♪♪



空気がうまいのう。

# 七夕祭り



みんなでわいわい飾り付け★



7/7 に七夕行事を行いました。お客様には、6月の終わり頃から、七夕飾りや、短冊に願いを書いていただきました。また、月～土曜日に曜日ごとで笹に飾り付けをしました。お客様全員の願いが叶いますように...



# 夏祭り

8/8、9に夏祭りを行いました。

8日はお好み焼きをホットプレートで焼いて、おいしく召し上がっていただきました。9日はそうめん流しを行い、涼しさを感じていただきながら、楽しく召し上がられました。夏祭りならではの、ヨーヨー釣りや、盆踊り(炭坑節)、すいか割りゲームなど行いました。



お好み焼き、いいにおいじゃわあ…。



月が～♪でたでた～♪よいよい♪



どの色にしょーか迷うわあ。



とってもおいしいよ！



夏祭り楽しかったよ！！

## 通所介護事業所まとは紹介

### 通所介護事業所まとは

お客様一人一人の趣味活動や転倒予防体操、生涯学習などの充実に努めて「安全・安心」を提供できる環境作りを行っています。ご意見やご要望があれば職員にお申し出下さい。



まとはに来てみんさい！！

### デイサービスに来てみませんか？

体験利用は無料(家族付き添い可)です。送迎もごさいますので、気軽にご連絡下さい。

電話(代表) 0846-22-8017 担当:岩國

### 今後の行事予定

- 9月…敬老会
- 10月…おやつ作ろう会
- 11月…秋のドライブ





6月



## 調理実習



6月の調理実習を行いました。お客様の希望に添ったお食事が提供できるよう、好みに合った味付け、体調に配慮した副食が作られるよう、ヘルパー全員で勉強しています。

残った材料でもう一品♪創作料理!

みんなで作った料理は彩が良く、より一層おいしくできました♪♪



**献立...** おかゆ・赤魚の煮付け・

レバニラ炒め・長芋の酢の物



7月

## 七夕飾りをプレゼント



本物の笹を使って、ヘルパー手作りの笹飾りをプレゼントしました。

笹の匂い、感触を味わい音を懐かしんで頂ければ幸いです!!

皆様の願い事が叶いますように♪♪



## 職員紹介



田中 栄子

新しくヘルパーの仕事をさせていただく事になりました。

田中です。少しでもお客様のお手伝いができる様、がんばりますのでよろしくお願い致します。

**土・日・祝日**も営業していますのでお気軽にご連絡ください。

問い合わせ TEL 0846-23-5250

サービス提供責任者:坂井 真理子

サービス提供責任者:水野 恵理



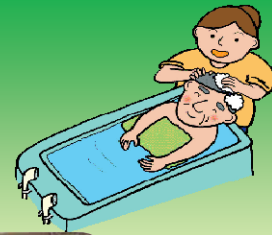
## 季節の入浴

6月7月8月は右の写真の季節の湯を利用して頂き、皆様大変喜んでおられました。9月10月11月の予定を下記に記載しております。是非ご利用下さい。

6月 薔薇の湯

7月 桃の湯

8月 薄荷の湯



## 9月 菊の湯

9月9日は『**菊の節句**』または『**重陽の節句**』です。菊は厄を払い、長寿を得る妙薬といわれていたため、重陽の節句には、杯に菊の花びらを浮かべて飲む、菊酒で長寿を祈ったのだそうです。

**効果:** 菊の芳香には、カンフェンなどの精油成分があり、皮膚を刺激して血行を促進し、身体の痛みをやわらげる効果があります。また保温効果も高く、身体の芯まで温まるので、夏の疲れをほぐすにはピッタリの風呂です。

## 10月 生姜の湯

季節の変わり目は、なにかと風邪を引きやすいものです。生姜汁にお湯に加え、砂糖かハチミツを入れて甘くした『**生姜湯**』を飲みます。日本だけではなく、中国やスウェーデン、なども生姜を使用するそうです。飲み物だけではなく、お風呂に入れても効果があるそうです。

**効果:** 生姜に含まれている辛味成分と精油成分が血行を促進し、身体を温めます。辛味成分には防腐・抗菌作用・抗酸化作用の他に消化を助ける働きがあります。寒くなる時期に身体の芯から温めてくれます。

## 11月 蜜柑の湯

古くから蜜柑湯の風呂に入ると『**身体が良く温まり、風邪を引かない**』といわれておりますが、その秘密は果皮にあります。果皮には、柑橘類特有の爽やかな香気を放つリモネンという精油成分が含まれております。リモネンは血行促進作用があるので、蜜柑湯に入るといつまでも身体は温かく、湯冷めしません。寝つきがよくなるそうです。

**効果:** 果皮はクエン酸やビタミンCも含んでいるので、美肌効果があります。美しくなり肌に良いです。

## 『看護師よりワンポイントアドバイス』

まだまだ暑い時期が続いております。汗疹・湿疹等が出た場合、軟膏等を塗る時は、必ず『**前回の塗った薬を綺麗に拭き取って塗って下さい。**』効果が無くなります。詳しい事を聞きたい方は下記の担当者まで遠慮なく連絡下さい。お待ちしております。

## 職員紹介



8月より、訪問入浴へ配属となりました**柳川輝子**です。『**入浴して気持ち良かったヨ**』1日でも早く言って貰える様に、日々頑張ります。宜しくお願い致します。

ご自宅の入浴等で1つでも多く、皆様からの質問・ご相談をお待ちしております。

下記の担当者までご連絡ください。

訪問入浴介護事業所 まとはば 0846-23-5250 担当者 山本 剛聖





# 居宅介護支援事業所 まとば 在宅介護支援センター せとうち

## いきいきはつらつ教室、参加者募集

「在宅介護支援センターせとうち」では、竹原市の委託を受け「いきいきはつらつ教室」を今年度も実施致しております。「いきいきはつらつ教室」は、運動・栄養・口腔の各生活機能の維持向上を目指して行います。支援センターのスタッフの他に、理学療法士・歯科衛生士・管理栄養士・お元気応援団ボランティアも加わって、介護予防体操・口腔ケア指導・栄養指導・調理教室・レクリエーションを行います。65歳以上で介護保険を申請されていない方、あるいは、介護保険申請をし非該当となられた方が対象です。希望者には、訪問し詳しく説明させていただきます。

第1期は6月から9月、第2期は11月から来年2月に実施します。現在、第2期からの参加者を募集しています。ぜひご参加下さい。



いきいきはつらつ教室

のーコマです

- ① 筋力アップ体操 (写真上)  
ユックリ ゆったり行います。
- ② 調理教室 (写真右)  
皆で楽しく作りました。



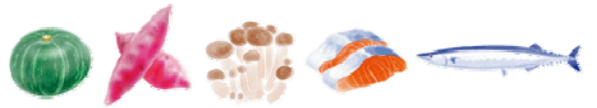
参加や開催のご希望はこちらまで  
相談電話 0846-22-9670  
担当 向田 渡川



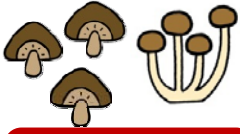
## 栄養士室だより



### 秋の味覚の栄養学



#### きのこ類



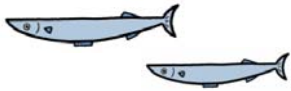
食物繊維が多く、低カロリー。コレステロールや血圧を下げる作用があり、生活習慣病予防に一役かう食材です。スパゲティと一緒にゆでたり、ご飯に炊き込めば、ボリュームはそのままでカロリーダウンにつながります。また、カルシウムの吸収に必要な成分も豊富に含まれています。

#### いも類



でんぷん質が多く、体を動かすエネルギー源や脳の栄養として働きます。皮の近くに繊維が集まっているので、皮は厚くむきますが、便秘解消なら皮つきで食べましょう。また、糖質が豊富で、肥満の原因となる事があります。食べすぎに注意しましょう！

#### さんま



良質なタンパク資源。青魚の脂には“EPA”“DHA”が豊富に含まれています。血中コレステロールを下げる、動脈硬化を防ぐ、脳細胞を活発化させるなど大切な栄養素で、生活習慣病予防・改善に働きます。しかし、焼き魚の焦げには発ガン物質が含まれています。この物質を分解するのは、大根に含まれているアミラーゼという酵素。焼き魚にはおろし大根の組み合わせで。

食欲の秋、スポーツの秋、読書 etc と、秋は健康作りに最適な季節ですが、気温の変化も著しく、体調を崩す方も増えてきます。バランスの良い食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

## 医務室だより

### 残暑でも発生する熱中症

熱中症は高温の夏期に多いのは当然ですが、残暑でもかなりの発生が見られます。9.10月には屋外での行事が多く、日中では暑い日が続きます。朝晩涼しくなったと油断せず、こまめな水分補給に心がけましょう。





ロータスインまとは 2度目の夏を迎えました。  
暑い日が続いていますが、お出かけ・買い物  
などをされ、皆様お元気に過ごされています。



# 盆供養・納涼交流祭へ行きました!!



皆でにっこり  
はいチーズ!

8月4日・的場会本部で行われた、**盆供養・納涼交流祭**  
に参加されました。花火や抽選会など、夏の行事を皆様  
とても楽しみました。



大当たり!!  
中身は何かな?



# 生活

6月にお客様と植えたヒマワリ。5階  
ウッドデッキで、元気に育ちました!!

見学会も実施中、体験利用もできます。

ご相談・見学、随時承っておりますので、お気軽にご連絡ください。

ロータスインまとは TEL:0846-22-3655 担当・上西





# 七夕祭りを行いました!



楽受のお客様全員で  
作った七夕をあいふる  
通りに飾りました。

楽受では、七夕祭りを7月7日(土)に行いました。  
天にかかる天の川に例えて作られた‘楽受川’で、皆さん魚釣りを楽しみました!  
どうです!? どなたもたくさん魚が釣れたようですね!

## 日々のご様子



皆さんで声をそろえて歌  
います。



点をつないで、図形を完成させます。

毎日午後には、日替わりメニューのレクリエーションを  
行っています。その一部をご覧ください!

### 【お問い合わせ】

社会福祉法人 的場会 ロータス イン ま と ば 短期入所生活介護事業所 楽受(らくじゅ)

TEL:0846-22-3337 (担当:河原) お気軽にご相談下さい。





## 外出行事

毎月恒例の外出行事です。近場へ行ったり、遠出をしたりとバランスを考え計画しています。



**5月**  
**湧永満之**  
**記念庭園**

**6月**  
**三景園**  
**三原 道の駅**  
(神明の里)



**7月**  
**獅子伏温泉**  
**福富 道の駅**

## 料理教室

料理教室は切る・焼く・盛り付けるなどお客様主体となる様に計画し、実施しています。

巻き寿司なら  
任せて



巻き寿司作り

やさしく丁寧に  
包みます♪



ギョウザ作り

白玉も手作り  
しました



冷たいデザート作り



# 野菜を収穫しました！

今年も、5階のウッドデッキにて野菜を収穫しました。今年は、ナス・トマト・きゅうりに加え、とうもろこしを初収穫しましたが、「甘い！」と大好評でした。その他の野菜もつけものなどで美味しく頂きました。



とうもろこし

きゅうり



トマト



## ビアガーデン 開催

明珠では、地域の方にも気軽に参加して頂ける行事を行っています。  
今回は、ロータスインまとばの5階ウッドデッキにてビアガーデンを行いました。



食事は**バイキング形式**で行いました。焼きそばなどは職員が実演で焼きました。

抽選会もありました



屋外で一段と**生ビール**が**美味しい**と好評でした。提灯の光がキレイで良い雰囲気の中、行う事が出来ました

**見学や体験利用(無料)**も、お気軽にお問い合わせ  
合わせください。お待ちしております。

通所介護事業所(デイサービスセンター) 明珠(みょうじゆ)  
TEL 0846-22-3332(直通)担当 新原(しんばら)





元気なあなたの

# ロータス倶楽部

## ロータス倶楽部とは??

住み慣れた地域で生きがいのある元気な生活が送れるよう、要介護・要支援の認定を受ける前の方を対象に、介護予防として、運動や健康管理・生活の活性化のサービスを提供し、皆様の主体的な活動を支援いたします。



毎週水曜日 10:30～16:00 開催  
(体操は、10:30～12:00・14:00～15:30 となります)

■基本料金 300 円/1 回  
(体操・飲み物・栄養指導)

■食事代 500 円

■登録料 初回のみ 1,000 円  
(事務費・保険代)

■足湯 100 円/1 回

## ロータス倶楽部の様子

体操の時間では、ストレッチから始まり、転倒予防や筋肉強化の体操を皆さんと共にを行っています。また、お家でもできる簡単な体操も紹介しています。



いち、に、さん、し。。。  
元気よく頑張ってます!!

## 体成分分析器を導入しました

体成分分析器で、体脂肪や筋肉量を調べる事ができます。

ロータス倶楽部では、3ヶ月に1度測定を行い、その都度結果をグラフにし、お渡しています。

8月で2度目の測定を行いました。お客様の中には筋肉量が増え体脂肪が減った方もあり、運動の成果が表れ始めています。



こちらが、  
体成分分析器です



この用紙に  
測定結果が  
です。

～お問い合わせ～

ロータス イン まとば

通所介護事業所 明珠(みょうじゆ)

電話番号:0846-22-3332

担当:新原(しんばら)



リフレッシュ瀬戸内  
参加しました!

## 地域貢献・地域交流活動

H24年6月24日開催

きれいになって  
気持ちいいな～



地元、的場海水浴場の清掃ボランティア  
「リフレッシュ瀬戸内」へ職員 25 名参加しました。  
直前まで雨で開催が危ぶまれましたが幸いに  
雨も止み、地域住民・地元企業の方々と清掃活動  
を通じて交流を深めることができました。

住吉祭りにて  
やっさ踊り参加!

竹原の伝統的な住吉祭りで、  
やっさ踊りに今年も参加しました。  
地域の方々楽しい時間を過ごす  
ことができました。

笑顔での踊り好評でした!



H24年7月28日開催

## トラベル会

1班 7月22、23日 参加14名

職員研修旅行、第一陣は淡路～神戸の旅に  
行ってきました!モノづくりやお酒を交えて  
交流することで、普段とは想像のつかない姿を  
発見でき、コミュニケーションの幅が広がる  
など、とても良い旅をすることができました♪

北淡震災記念公園で  
震度7の揺れを体験



神戸の港町を  
クルージング♪  
船員さんと一緒に  
はい、ポーズ☆

## チューリップ会

チューリップ会(職員親睦会)は、的場会の発展  
と、地域福祉に貢献すること及び会員相互の親睦を  
図ることを目的としています。

6月に平成24年度総会・歓送迎会を行いました。  
総会では決算報告・新役員紹介などを行い、歓送迎  
会では昨年12月～新規会員となられた会員の紹  
介・ゲームなどを行い、会員相互の親睦をより一層  
深める事が出来ました。

次回は12月忘年会・歓送迎会を予定しています。





ご紹介

# マオルのご寄贈頂きました

名古屋友の会茜グループ様より

ありがとうございます。有効に活用させていただきます。

お知らせ

## ホームページにて ご相談受付始めました!!

高齢者の介護や住まい、これからの暮らしに関するご相談、お気軽にお電話及びホームページにてご相談下さい。

的場会のホームページには、毎月の主な行事を更新し掲載しております。是非、一度ご覧になって下さい。



「まとは会」  
クリックじゃの～

まとは会

検索

↑  
クリック

エコ活動運動

的場会では、ペットボトルのキャップとアルミ缶、プルタブの回収推進運動に取り組んでいます。回収ボックスは、コーポまとは玄関に設置していますので、ぜひ、皆様も来園の際は回収にご協力ください。よろしくお願い致します。  
※ キャップとアルミ缶の回収にご協力いただく際は、一度、水で洗ってご持参下さるようお願い致します。



## ご協力ありがとうございます。

【ご報告】

平成22年1月1日～平成24年7月31日までの回収状況についての報告です。

～エコキャップ～(800個集めると、一人分のポリオワクチンになります)

【第1回目】～【第17回目】 約113,470個 (247.7kg)

【第18回目】平成24年3月20日 約11,400個 (24.7kg)

【第19回目】平成24年7月31日 約22,600個 (49.1kg)

累計 約147,470個

(約184人分相当)