



スマイル

平成30年5月
第34号



長崎帆船祭り
(長崎港)

ご挨拶

謹啓 新緑の候、皆様におかれましては
ますますご清栄のこととお慶び申し上
げます。

日頃より当施設に対し、あたたかいご
支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げま
す。

さて、本機関誌も第三十四号となりま
したが、本号でも入所及び通所サービ
利用者様への当施設での取り組みを紹
介させていただきました。地域の皆様に
当施設をご理解いただく一助となれば
幸いです。

当施設はこれからも微力ではありま
すが、地域の皆様方のお力になれるよ
う、より一層尽力して参りたいと存じて
おりますので、引き続きご愛顧を賜わり
ますようお願い申し上げます。

天候の変動が激しい中、健康管理も大変
ですが、皆様方の更なるご多幸をご祈念
申し上げます、発刊のご挨拶といたします。

謹白

平成三十年 五月

社会福祉法人 扶早会

介護老人保健施設 東長崎ナーシングホーム

施設長 藤野 和馬

2階3階行事紹介 発表会

平成30年3月18日（日）に2階食堂にて、発表会が開催され、各クラブの発表を行いました。

書道クラブ



今年は1年を通して「都道府県名」をお題に書いて頂きました。発表会の場では「山形」と書いて頂きました。

ガーデニングクラブ



年間を通して花や野菜を育てました。特にオクラが良く育ちました。

掲示クラブ



年間を通して、折り紙や貼り絵などをして頂きました。

音楽クラブ



音楽体操や季節の歌を歌いました。

皆様、来年度もクラブ活動を楽しんでください。
まだクラブに入られてない方で興味のある方は
いつでもお気軽にご参加ください。



通所リハビリ紹介



通所リハビリでは3月28日～30日（水・木・金）に森山へ桜見学に行きました。今年も森山の桜のトンネルは見事でした。桜も見頃で皆様にも喜んでいただけました。



当通所リハビリのご利用者様が、第1回私の思い出の歌コンテスト(応募総数235通！)において見事『青春の思い出賞』を受賞されました。

思いがけず立派な賞を頂きありがとうございました。



美しく青きドナウ

当時私は 17 才で保健婦になるため専門校に通学していた。日本は「大東亜戦争」の真ただ中。音楽の授業は「美しく青きドナウ」を最後として打ち切れ、学徒動員で軍需工場へ行くこととなった。工場の騒音にも慣れたある日、昼休みの日なたぼっこをしながら「美しく青きドナウ」を友人達と合唱していた。

ふと気が付くと、男性の声が混じっている。不思議に思って見回すと、隣の工場の窓辺の下で歌っていたのは、敵国の青い瞳の青年捕虜だった。男性のアルトの声が入り、合唱は美しい旋律となった。だがその合唱は、はたと止んだ。監視の人の足音が聞こえたからだ。止まったが、その旋律は熱い思いとなり、私の身体をつき抜けた。「戦争はいや！平和がいい！」当時絶対に言うてはいけない言葉だ。言葉は涙となりこぼれ落ちた。半年後に終戦。

ひどい世を懸命に生き、今は子や孫に囲まれて 91 才となった。ドナウ川の美しい曲は世界の名曲で、今もよく耳にするが、17 才の時の工場でのささやかな束の間の合唱を今も忘れる事ができない。



リハビリテーション室より



通所リハビリのレクリエーション内容変更のお知らせ

通所リハビリのレクリエーションの内容を、昨年12月頃から徐々に変更しています。

今までは14時から1時間ほど、唱歌や懐かしい歌謡曲中心の歌レクを実施していました。しかし、中には歌を好まれないため特に何もせず時間を過ごされる方もいらっしゃいました。また「習字をやってみたい」「小物作りをやってみたい」などの要望も聞かれましたので、「自分のやりたいことを自分で選べる」ように、レクリエーションの種類を増やし、ご自分の参加したいものを選んでいただけるように変更しております。また、最後に全員でにぎやかに行なえるレクリエーションも行っています。

歌レク

変更後

思い切り声を出そう♪
歌レクなど



生活に刺激を♪
手作業(物作り)
書道
貼り絵
など

脳を鍛えよう♪
かるた、トランプ、
文字遊び、
コグニサイズ
など

自分のペースで♪
読書
昼寝
運動の自主訓練
など

全体でのレクリエーション

まだまだ手探り状態ですので、あれがしたい、これがやってみたいというリクエストがありましたら、職員にお声かけ下さい。実施可能な事ならば取り入れさせていただきます。



介護老人保健施設 東長崎ナーシングホーム リハビリテーション部
長崎市東町 1893-5
TEL095-839-8002 (担当:安永)

腸の冷えに要注意！腸を温めて免疫力アップ！

腸を温めるためにはどういう食べ物を摂ったらいいのでしょうか。
毎日の食事に気を使うだけで腸は温まる！腸を温める食品とは・・・？



高たんぱく低カロリーの食品を積極的に摂取する

体を温めるにはたんぱく質が必要です。たんぱく質が不足すると体だけではなく、体内の内側も冷やしてしまいます。**鶏のささみ、まぐろの赤身、豆腐**、こういった食品は高たんぱく低カロリーの代表的な食品なので積極的に摂るようにしましょう。

土の中で育った野菜や冬が旬の野菜で冷えない体を作る

体を温めてくれる野菜といわれているものには、**ごぼう、人参**といった土の中で育った野菜、**ネギ、イモ類**といった冬が旬の野菜があります。こういった根菜類や冬が旬の野菜には血行を良くするビタミンEや血管の機能を良くするビタミンCが含まれているため体を温めてくれる効果があります。



燃える成分のある調味料や薬味を上手に使うと温める

調味料や薬味は料理にプラスするだけなのでどんな料理にも取り入れることができます。上記の調味料や薬味は料理にプラスしやすいので毎日の食事にプラスして冷えない体づくりをしましょう。

- レモン：「クエン酸」は疲労回復だけではなく血液をサラサラにする効果があります。
- にんにく：にんにくに含まれる「アリシン」が中性脂肪を減らし血液の循環を良くしてくれます。
- 生姜：加熱すると出てくる「ショウガオール」という成分が体をポカポカとさせてくれます。
- 唐辛子：唐辛子の成分である「カプサイシン」が代謝を高め、体を温めてくれます。
- パセリ：むくみを改善する「カリウム」が豊富に含まれていて体内の余分な水分を排出することで体を冷えない状態にしてくれます。
- クレソン：クレソンに含まれる「ビタミンC」は体内の活性酸素を除去し血液をサラサラにしてくれます。

上記の調味料や薬味は料理にプラスしやすいので毎日の食事にプラスして冷えない体づくりをしましょう。

春のお花見弁当

お品書き



ごはん
 とろろ汁
 キスの天ぷら
 卵豆腐のえびあんかけ
 しゅうまい
 つくしのごま和え
 花がんと煮
 りんど缶
 菘蒸しケーキ

平成三十年四月五日

平成30年度厨房行事食予定表

入所

通所

お花見弁当お重	4月5日(木)	4月5日(木)
端午の節句重	5月6日(日)	-
初夏の行楽弁当	-	5月9・10・11日 (水・木・金)
選択メニュー	6月20日(水)	6月6日(水)
七夕お重	7月7日(土)	7月7日(土)
夏のスタミナランチ	8月1日(水)	8月1日(水)
敬老の日お重	9月18日(火)	9月18日(火)
選択メニュー	10月25日(木)	10月11日(木)
行楽弁当お重	11月4日(日)	11月未定
クリスマスランチ	12月24日(月)	12月24日(月)
お節お重	1月1日(火)	-
選択メニュー	-	1月25日(金)
節分お重	2月1日(金)	2月1日(金)
桃の節句お重	3月2日(土)	3月2日(土)



問い合わせ先
 社会福祉法人 扶早会
 介護老人保健施設
 東長崎ナーシングホーム
 〒851-0116
 長崎市東町 1893-5
 電話 095-839-8002
<http://fusoukai.jp/>

編集後記

新緑の候、心地よい季節となって参りました。入学・進学などで新生活を始められた方も多いのではないのでしょうか。広報委員も新メンバーで楽しい情報をお伝えできるよう頑張っておりますので、一年間宜しくお願ひ致します。

※東長崎ナーシングホームは長崎市と福祉避難所の協定を結んでおります。

福祉避難所とは・・・

風水害や地震等により被災した世帯、台風の接近等により避難勧告等が発せられ避難を余儀なくされた方々で、体育館等の市が指定した避難所では適切な対応ができない「在宅で寝たきりの高齢者や重度の障害者」を受け入れることができるよう、民間の社会福祉施設等の協力を得て、同施設の一部を福祉避難所として開設し、一定期間の介護等ができる支援体制を整備しようとするものです。