みなさまのご厚志、誠にありがとうございました。

寄　付　金

◎久利 和子　◎佐柳 啓次　◎山根 美弥子　◎宮本 勝義

ボランティア

◎三木 章子　◎香川ヤクルト販売㈱　◎アンサンブル向日葵　◎善通寺市連合婦人会
◎香川県社会福祉協議会（傾聴ボランティア）　◎カナン子育てプラザ21
◎シュリータベリーダンスカンパニ　◎似顔絵工房 藤岡つよし
◎尽誠学園高等学校応援部　◎尽誠学園高等学校茶道部　◎よさこい連 夏風　◎よさこい連 舞信迦具夜
◎善通寺看護学校　◎善通寺龍神太鼓　◎絵手紙ボランティア翁の会　◎シルバーボランティア癒しの会
◎観音寺マジッククラブ　◎ふるさとWith YOU
◎四国岩谷産業㈱　◎ケアプランセンターおはな
◎善通寺犬猫病院

介護職員初任者研修講座開講のお知らせ

11月開校平日コース

受講期間 ／ 令和元年11月11日(月)～令和元年12月10日(火)
受講場所 ／ まほろばホール
受講定員 ／ 16名
申 込 先 ／ キャリア福祉カレッジ　電話**0120-13-0488**
申込期日 ／ 令和元年11月9日

介護職員初任者研修
（前回受講の様子）

詳しい内容は・・・ SEARCH キャリア福祉カレッジ 検索

仙遊荘

〒765-0001
香川県善通寺市仙遊町二丁目3番43号
TEL.0877-62-7332
FAX.0877-62-7210

五岳荘

〒765-0001
香川県善通寺市仙遊町二丁目3番32号
TEL.0877-62-0963
FAX.0877-62-0290

まほろば

〒765-0001 香川県善通寺市仙遊町二丁目3番40号
TEL.0877-62-3015　FAX.0877-62-7330

入 居 の 状 況

令和元年9月30日現在

	男　性	女　性	合　計	平均介護度
特別養護老人ホーム 仙遊荘	8	42	50	3.7
グループホーム仙遊荘	1	8	9	2.0
養護老人ホーム五岳荘	15	24	39	1.8
特別養護老人ホーム まほろば	2	28	30	3.7

あとがき

5月に元号が平成から令和に変わり、聞きなれない響きに戸惑いもありましたが、ようやく新元号にも慣れてきたこの頃、消費税が8%から10%へ変更になります。はじめて消費税が導入された当時、おつりが多くの小銭で返ってきたことや、缶ジュース（ペットボトルじゃないのです！）が100円で買えなくなったことを思い出しました。
そうそう、1円玉の消費拡大に乗って「一円玉の旅がらす」なんて歌も流行りましたね。(知ってますか？)
消費増税に合わせてキャッシュレス決済の推進やポイント還元制度等、新たな取り組みも始まります。これもまた、時間の経過とともに日常生活のスタンダードになっていくのでしょう。

敬愛ウォッチング
毎日更新中！

より詳しい情報はホームページでご覧いただけます。　SEARCH 善通寺福祉会 検索

社会福祉法人善通寺福祉会広報

けいあい

敬愛　誠実　奉仕

令和元年10月
vol. 09

香川県善通寺市仙遊町二丁目3番43号
TEL.0877-62-3001　FAX.0877-62-7330
発行元：社会福祉法人善通寺福祉会　事務局

Special topics

令和元年度 第7回善通寺福祉会まつり開催!!

9月15日、仙遊荘前広場で「福祉会まつり」が開催されました。ボランティアの方々の熱いステージパフォーマンスに拍手喝采！ちびっこ広場では地域の子供達との楽しいゲーム交流に工作。そしてまつりを締め括るのは「善通寺龍神太鼓」の演武。大いに盛り上がりました。ご協力団体の皆様、ありがとうございました。

岸上理事長の挨拶からまつりがスタート！

100歳になられたご入居者様からご挨拶

昨年は、NHK「所さん大変ですよ！」の追跡取材を受けた「似顔絵工房の藤岡様」

グループホームの癒し犬、みーちゃん、しょうちゃんのモフモフ軍団も大活躍！

★ご参加いただいた各団体様の熱いステージパフォーマンス！

ちびっこ広場では、「太鼓の達人」と「スライム作り」が大人気！

行事・できごと ［平成31年4月 ▶▶▶ 令和元年9月］

4月

入居者様にストレスフリーな入浴をお楽しみいただけるよう、新型浴槽を導入しました。導入された特殊浴槽は使い勝手もよく、これからも楽しい入浴タイムを提供します。

5月

昔バナナは高級品だったそうですね。そんな昔を懐かしく思い出しながら、今日はバナナを使ってスイーツづくり。

6月

グループホームの家族会が行われました。そこで皆さんの目をくぎ付けにしたのは、みんな大好き「まぐろの握り」。職人さんの手さばきに、思わず笑顔がこぼれました。

7月

7月7日は七夕様。短冊に願いを込めて笹に飾り付けます。

8月

五岳の夏フェス「南ファミリー劇団公演」!!本当にありがとうございます。これからもよろしくお願いします。

9月

目と耳と手を使って楽しむ競技「カルタ」。デイサービスではカルタ大会が開催されました。いくつ取れたかな～？

松本式「元気 はつらつ 体操！」

テーマ ふくらはぎ

皆さんこんにちは、善通寺福祉会の利用者様を対象に、元気はつらつ体操をさせて頂いております松本です。突然ですが、皆さんご自身の**ふくらはぎ**を軽くつかんでみてください。どんな感じですか？柔らかいのか張っているのか？温かいのか冷たいのか？心も体も元気で、ぐっすり眠れる方の**ふくらはぎ**は温かく、柔らかく、弾力がある。人間の血液は重力のために約70％が下半身に集まります。**ふくらはぎ**は上からどんどん降りてくる血液を受け止め、重力に逆らってせっせと心臓に戻すポンプとして働いてくれています。第2の心臓と呼ばれるほどの重要な働きを持っている**ふくらはぎ**を簡単に元気にする方法をご紹介いたします。椅子に座っていつでも行えますので是非、やってみてくださいね！

★手を使わずマッサージ?!

1. 両手で座面のうしろをつかみます。
2. 左足のひざに、右脚のふくらはぎを軽く乗せます。
3. そのまま右のあしを上下に動かし、ふくらはぎの中央をマッサージ。
4. 外側、内側と位置をずらして、それぞれ上下に動かします。
5. 慣れたら、上下に動かしながら足首を回すと、より血流がアップします。
6. 左右同様に。

★足を引き上げて･･･親指がポイント!

1. 右足をイスに上げて胸に抱え、両手でアキレス腱からひざ裏に向かってもみます。
2. ふくらはぎの中央は両親指の腹を重ねてもみ、内側と外側は左右の親指でもみます。
3. 左右同様に。

マッサージのポイント!

- ●呼吸はゆっくりと
- ●強さはイタ気持ちいいくらい
- ●1日何回でもかまいません
- ●お風呂のあとは効果的
- ●汗や尿が出やすくなるので水分補給を忘れずに

親指の重ね方

介護ペッパー戦士 DAISHIKUN ダイシクン 大師多

第3話

ダイシクン、お接待でいつも以上に張り切る！

令和最初の「善通寺福祉会まつり」。ボクは玄関での案内担当でした。たくさんのお客様に来ていただきいつも以上に張り切りましたが、危うくオーバーヒート･･･何とか乗り切ったのでした。今回もたくさんの来場客様や参加団体の皆さんのおかげで盛り上がりました！ありがとうございました!!

次から次へとご来場のお客様が！
焦らず、冷静にご案内できたかな？

「いらっしゃいませ！」。小さなお客様にもボクは人気者？

ぶらり犬散歩

柴犬ユキが見つけた善通寺市内の何気ない風景を紹介しますヨ！ vol.5

乳薬師（赤門七仏薬師）石造の犬

善通寺さんの赤門から東へのびる赤門筋商店街にある「乳薬師（赤門七仏薬師）」。こちらには、女性の神様として安産や子宝を望む女性中心に市内外から多くの方がお参りに来ます。そこにあった石造の犬。。なんか似てません？いつも通る時、ちょっと意識してしまいます･･･

私の好きな時間

曽我部 公彦　仙遊荘副施設長

ボクシングが好きすぎて･･･

私はボクシングが本当に大好きです。中でも元WBC世界バンタム級王者の山中慎介さんが1番。関西圏での開催試合は年間かなりの回数、観戦に行きます。大好きな山中慎介さんとは知人の紹介で知り合うことができました。感激です！引退後も応援する気持ちは変わりません。現在も頑張っている若い選手を応援中！

くもん学習療法 くもんやるもん vol.04

グループホームでのくもん学習の時間は、地域の方との交流の場でもあります。職員だけでなく、学習療法実践士の資格を持った民生委員の方々やOB職員が地域ボランティアとして学習の支援を行っています。入居者様の気持ちに寄り添い、何気ない会話も学習の一環として捉え、笑いの絶えない学習療法を日々実践しています。

管理栄養士の豆知識

料理紹介・加藤 vol.05

旬の里芋と豚肉はとても相性が良く、味がしみた里芋は、ごはんにもお弁当にもおつまみにもピッタリです。

ご飯がすすむ! とろ～り美味しい さといもと豚肉の照り焼き

里芋は9～12月が旬の根菜です。中心の親芋から、子芋、孫芋と続いていく様子が子孫繁栄を表すことから縁起物として食べられるようになりました。日本には古く縄文時代に入ってきたともいわれており、米を食べる以前から食べられていいたと言われるほど、日本人に馴染みのある野菜なのです。

作り方

材料（2～3人分）･･･さといも／4個　豚小間切れ肉／150g　片栗粉／大2～3
タレ／適量　酒／大2　みりん／大2　しょうゆ／大2　砂糖／大1.5

1. さといもは、皮をむいて一口大に切り火を通しておく。（レンジで約7分、鍋で茹でて中まで火を通す）
2. さといもと豚肉の表面に片栗粉をまぶす。
3. フライパンに油をひき、豚肉を焼く。豚肉が焼けると、さといもを加えて少し炒める。
4. 混ぜ合わせておいたタレを入れる。
5. とろみが出てきたら、好みのとろみで火を止めて完成。

《マンナンによる整腸作用》
こんにゃくに入っていることで話題になった栄養素「マンナン」。里芋のネバネバした成分の一つなのです。便秘改善の効果が期待できるほか、血糖値やコレステロールの上昇を抑える効果も期待できます。

《選び方》
里芋を選ぶ際は湿り気があり、縞模様がくっきり出ているものを選ぶといいでしょう。形はふっくらしており、触ってしっかり身が固いものの方が新鮮です。特に里芋のおしりのあたりを触ってぶよぶよしているものは避けましょう。

《保　存》
里芋が泥付きのままであれば、泥を落とさずそのまま保存しましょう。低温と乾燥が苦手なので、新聞紙にくるんで冷暗所や段ボールなどにいれて常温で保存します。新聞紙を湿らせておくとより乾燥を防げます。