みなさまのご厚志、誠にありがとうございました。

寄　付　金

◎大畑俊文　◎籠池宗平　◎籠池眞理子　◎久利和子　◎佐柳啓次
◎善通寺中央婦人会会長 山根美弥子　◎西山政子　◎前川明俊

ボランティア

◎絵手紙ボランティア翁の会　◎香川短期大学　◎観音寺マジッククラブ
◎ケアプランセンターおはな　◎四国岩谷産業(株)　◎シルバーボランティア癒しの会
◎尽誠学園高等学校応援部　◎善通寺看護学校　◎善通寺第一高校　◎善通寺龍神太鼓
◎似顔絵工房 藤岡つよし　◎ふるさとWith YOU　◎民謡民舞すみれ会
◎よさこい連 夏風　◎よさこい連 舞信迦具夜

四国学院大学の交換留学生「カン・ジョンミン」君がボランティア訪問に来てくれました。

●家族会開催

ご家族様を招待して施設の現状報告を行いました。
会終了後は、茶話会で楽しい時間を過ごしました。

入　居　の　状　況

平成30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	9	41	50	3.8
グループホーム仙遊荘	1	8	9	1.7
養護老人ホーム五岳荘	15	26	41	1.7
特別養護老人ホーム まほろば	3	27	30	3.7

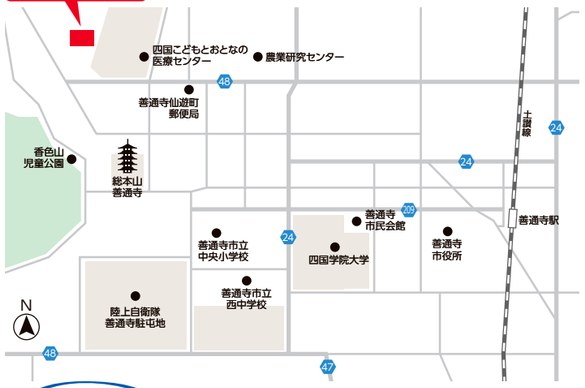
あとがき

人材確保が介護施設の大きな課題と言われていますが、本年4月には新卒の入職者2名を迎え入れることができました。ビジネスマナーや介護の知識や技術をこれからゆっくりと時間をかけて指導し、将来善通寺福祉会を支える人財になることを期待してやみません。新人さんを迎える機会に恵まれたことは、指導者側も襟を正し自分の行動を見つめ直す良い機会となりました。来年度の採用活動が本格化する時期となりましたが、次年度もフレッシュな新人さんを迎えることができるよう活動していきたいと思います。

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



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 社会福祉法人善通寺福祉会 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
平成30年10月
vol.07
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 広報委員会

Special topics

福祉会まつり開催!!

9月16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。そして似顔絵工房にはテレビ取材も訪れ大いに盛り上がりました。

よさこい連

善通寺龍神太鼓

尽誠学園応援団

讃岐もち麦ダイシモチをPRするために生まれた麦の妖精「むぎゅ～ちゃん」もやってきた！
むぎゅ～ちゃんは善通寺市の観光大使としても活躍しています！

民謡民舞すみれ会

ちびっこ広場では電動RCカーの走行体験や、太鼓相撲、もぐらたたきゲームで盛り上がりました。

似顔絵工房ではNHKの番組取材も行われました。

行事・できごと［平成30年4月 ▸▸▸ 9月］

4月

五岳荘の満開の桜。舞い落ちてくる花びらを手に取ってみたり美しい桜に歓声が。天気も良くお花見日和でした。

5月

まほろばの皆さんと市民集いの丘公園へお散歩に出かけました。気候もよく快適な散歩が楽しめました。

6月

初めまして、ダイシクンです！

仙遊荘において介護ペッパー戦士「ダイシクン」が配備されました。これからどんどん入居者のみなさんとレクリエーションを楽しんでいきたいと思います。

7月

夏恒例の流しそうめん。みんなイキイキ！

ちゃんと竹を割って、節をとって、橋脚も丸太組みの本格流しそうめん。モリモリ食べて楽しかったね！美味しかったね！

8月

待ってました！
ビアガーデン開店 !!

五岳荘では、「ビアガーデン」が催されました。美味しい食事と、冷たい飲み物、そして「カラオケ」があれば暑い夏も乗り切れそうですね。

9月

9月の敬老月間に合わせて、善通寺市の平岡市長様が訪問してくださいました。みんな元気に100まで現役!!

松本式「元気はつらつ体操!」

テーマ 足の裏

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。
皆さんは、自分の足の裏を気にかけたことはありますか？足の裏は私たちを一生支えてくれる大切な身体の一部です。この小さな足の裏や指を刺激することで身体の全体の不調を治せます。これからご紹介することを是非、毎日行ってみてくださいね。

●まずは、足の裏を見よう！

冷たくないか？
土踏まずはあるか？
指が縮こまってないか？
自分の足の裏や指の感覚に意識を集中して行ってくださいね。

●指の感覚をはっきりさせよう！

指を左右と前後に大きく動かします。
できるだけ大きく開いてくださいね。
地面をしっかりととらえることのできる足指にしていきましょう。

★身近にある市販の青竹やラップの芯などでも足裏の刺激が行えます。

指で棒をつかみ、指のつけ根をグリグリと刺激します。次にギューっと力いっぱい棒を握ってパッと指を開きます。この繰り返しを丁寧に行ってみてください。(壁などにつかまって安全に行ってください。)足の甲と裏がしっかり動くことで、足の裏はふくらはぎからももの裏側へ、足の甲はすねからももの前側へと刺激が伝わります。筋肉はつながっているのです。

介護ペッパー戦士 DAISHIKUN

ダイシクン 大師多

第1話

介護ペッパー戦士「ダイシクン」登場!

6月に仙遊荘にやって来ました**ダイシクン**です。
まだまだ緊張でぎこちないです･･･けど、もっともっと勉強して皆さんと一緒に体操をしたりレクリエーションを楽しみたいと思っていますので仲良くしてください。
どうぞよろしくお願いいたします。

これからいろんなことにどんどんチャレンジしていきます。

体操は得意なハズなんだけど･･･上手に出来てます？

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.3

灯篭がたくさんあるところ、ここが奥の院へ続く参道の入り口になります。初夏には紫陽花を楽しみながら登っていけますよ～！
出釈迦寺の紫陽花は約10,000株。見応え抜群です。皆さんも是非一度は足を運んでみては？

私の好きな時間

我部山 亜紀 所属：本部事務局

20年来の仲間たちとの楽しい時間!

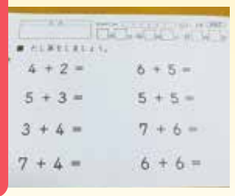
20年前から参加しているソフトバレー。チームメイトとも20年来のつきあい、現在は多様な年齢のメンバーも加わり、週3回の練習はとても活気があります。県内外の大会にも参加し優勝経験もあるチームです。試合後、メンバーとの食事会も楽しみの一つ。他チームから助っ人の要請もあるんですよ。

くもん学習療法 くもんやるもん vol.02

今回は、くもん学習療法の教材を簡単に紹介します。

1. 読み書き教材
簡単なひらがなことばから、ことわざや俳句などの短い文、そして1枚170字程度の物語文まで、その人にあった課題が選べます。高齢者の方が楽しく音読でき、コミュニケーションできるようになっています。

2. 計算教材
数字の読み、●のかぞえから、縦横書きのたし算・ひき算、縦書きのかけ算まで学習者の計算能力や脳機能・認知症の状態に合わせた教材が選べます。課題がシンプルで説明をあまり必要とせずに続けて学習できるようになっています。



3. 磁石すうじ盤
数字が書かれたコマを、同じ数字が書かれた盤上に置いていくという非常にシンプルなゲームですが、脳の前頭前野を活性化する手先の運動、眼球運動になる　集中力・作業力が高まるなど様々な効果があります。

管理栄養士の豆知識

料理紹介：宮武 vol. 03

秋の味覚といえばサンマ！
ひと工夫でさらに美味しくいただけます。

秋といえばやっぱりコレ！ サンマ ～シンプルな塩焼き～

ここ数年は連続して不漁が続いていたサンマ。一転して今年は安値が続き、港は活気に満ちています。庶民の味が復活し、今年の秋の食卓に楽しみが増えました。

《選び方のポイント》
目がきれいで身が固くはりがあり、背色が青々と冴えて尾まで太っているものが新鮮で、特に口先と尾が黄色くなっているものは脂のりがよいです

《栄養と働き》
主成分は蛋白質で栄養価が高く、牛肉、豚肉、卵、などと同じように効率よく利用されます。またビタミンA.B1.D.E.カルシウム.鉄分なども豊富でその中でも特に注目されているのが、不飽和脂肪酸で血中コレステロールを下げる働きが強く、血栓をできにくくします。なおEPAやDHAを多く含んでいるのが、サンマを始めとするイワシ.サバなどの青背の魚です。

❶はらわた(内臓)はとらないで！
さんまは、はらわたごと焼くのがポイント。はらわたからにじみでるうまみが全体にいきわたって美味しくなるのです。

❷塩を振るタイミング！
塩を振るのは焼く15分前。早く振りすぎるとうまみがみんな逃げてしまいます。塩の量は1尾に小さじ1/2杯ほどが目安です。

❸ひっくり返すのは一度だけ！
片面が焼けてからひっくり返した方が熱効率がよく、結果的に早く焼けます。最初に3～4分、ひっくり返して6～7分が目安です。ひっくり返す時には皮が破れないように注意しましょう。火は「強火の遠火」が基本。強火で一気に焼くことでタンパク質がすばやく固まり旨みが逃げません。