みなさまのご厚志、誠にありがとうございました。

寄　付　金

◎中央婦人会　◎香川　修二　◎竹林　勝　◎後藤　守宏

ボランティア

◎善通寺市連合婦人会　◎シルバーボランティア癒しの会　◎木徳西組　◎財の神獅子組
◎砂古獅子組　◎善通寺犬猫病院　◎香川県社会福祉協議会（傾聴ボランティア）
◎隊友会　◎善通寺保育所　◎中央長寿会　◎絵手紙ボランティア　◎吉原小学校
◎善通寺看護学校ボランティアクラブ、フラダンスクラブ
◎安藤幹雄様ご夫妻（紙芝居ボランティア）　◎豊島光代様（笑いヨガ）
◎三木章子様（第一興商DAMレク）

介護職員初任者研修講座開講のお知らせ

5月開講コース

5月25日開講を予定しておりました、介護職員初任者研修ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため開校中止となりました。
改めて秋季開校を計画しております。
今後の開講予定等の詳しい内容は、キャリア福祉カレッジ様ホームページをご覧ください。

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2年3月31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	3.9
グループホーム仙遊荘	1	8	9	2.1
養護老人ホーム五岳荘	14	24	38	1.6
特別養護老人ホーム まほろば	2	28	30	3.8

あとがき

今年に入り、新型コロナウイルス感染症の話題が尽きることがありません。特に２月初旬からは善通寺福祉会でも予防対策を実施し、中旬以降は入居者様や家族様にご負担をおかけしながら職員一丸となってより徹底した予防措置を行っています。全国の小中高校が臨時休校になるなど、これまでに経験したことの無い状況にみんなが不安な日々を送っています。今私達にできることは、手洗いとマスク着用を徹底し、「換気が悪く」「人が密に集まって過ごすような空間」「不特定多数の人が接触する恐れの高い場所」を積極的に避ける行動と、高い危機意識を持つことだと思います。少しでも早く収束されることを願って止みません。

より詳しい情報はホームページでご覧いただけます。

敬愛ウォッチング 毎日更新中！

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2年4月
vol. 10

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

topics 1

さすが「秋の桜（コスモス）」ですね！

10月、グループホームの皆さんとご家族様も連れ添ってまんのう公園へ遠足に行きました。色々なお花がきれいに咲いていましたが、中でもコスモスは素晴らしかったです。

topics 2

職場見学にいらっしゃいました

香川県立善通寺養護学校の生徒の皆さん30名が、仙遊荘とまほろばの職場見学に来られました。本会では、若い世代に福祉の仕事の理解が深まるよう、職場見学会をはじめとした周知活動を実施しています。

topics 3

皆さん、ボクのこと覚えててくれました!!

飯山高校へ3回目の訪問

県立飯山高校へ訪問して、福祉のお仕事についてお話をしてきました。ダイシクンはもう3回目なので、少し慣れた感じでお話できたみたいですね。

topics 4

職場の魅力を伝えにやってきました！

県立丸亀城西高校へ訪問して、福祉のお仕事についてお話をしてきました。ここでは、ダイシクンの話の他に、善通寺福祉会で働く現職の介護職員さんも講師として介護の魅力を伝えました。これをきっかけに少しでも福祉のお仕事に興味を持ってくれたらイイナ。

行事・できごと ［令和元年10月 ▶▶▶ 令和2年3月］

10月

「芸術の秋」・・・、いや「食欲の秋」

「芸術の秋」と言うことで本日は書道にチャレンジ。皆さんお上手です！でもやっぱり「食欲の秋」かな？

11月

巨大サツマイモは、焼き芋となるのは必然!

善通寺市農地管理公社様から立派なサツマイモを提供していただき、皆で美味しくいただきました。

12月

元気な子供たちに癒されます

特養の入居者の皆さんに、善通寺保育所園児のみんなが会いに来てくれました。やはり楽しい時間は、早く過ぎ去ってしまいます。また来てね～！

1月

令和2年もみんなで大笑い!!

令和２年の初笑いも、福笑いから始まります。いやしかし、上手です。普通の顔に仕上がってます。お見事！

2月

みんなが、
健康長寿でいられますように・・・

寒風吹き荒ぶこの季節、今年もコワい「鬼さん」がやってきました。でも、なんか皆さん楽しそうです。

重要なお知らせ

面会制限を実施しています

新型コロナウイルスによる感染の拡大防止及び入居者様の命を守る観点から善通寺福祉会の3つの施設（仙遊荘・五岳荘・まほろば）では当面の間、面会禁止とさせていただいております。合わせて、仙の湯につきましても運営を見合わせております。ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。

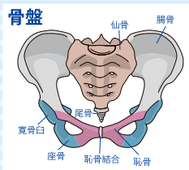
松本式「元気はつらつ体操！」

テーマ 骨盤 パート①

皆さんこんにちは、元気はつらつ体操をさせて頂いております松本です。最近よく「骨盤のゆがみ」という言葉を見聞きしますね。そもそも骨盤のゆがみとはどういう状態をいうのでしょうか？骨盤は、腰椎の下にある仙骨を中心に両脇に大きく広がる腸骨、それに恥骨や坐骨など複数の骨によって構成されています。それらの骨は、関節や靭帯、筋肉によって支えられています。これらの支えのバランスがなんらかの理由で崩れるとゆがみが出てきます。結果、腰や筋肉、内臓などに影響を受け、人によっては、さまざまな症状がみられます。この骨盤に関しては何回かに分けて辛い症状を緩和できるようなストレッチ&体操をご紹介したいとおもっています。

★自分が日頃どのような姿勢で歩き、立ち、座っているのかを知ることもとても大切です。まずは、ゆがみをチェック!!

- 鏡の前に立って、肩や腰の位置に左右で違いがありませんか？
- 立ってみて、両膝がゆるんで開いている、膝が曲がっている（中高年の方に多く見られる）
- 目を閉じて足踏みをすると、位置がどんどん移動してしまう。
- 足を組んで座るクセがある。
- 壁から30センチ離れて立ち、バックして壁に頭・背中・お尻の3点が均等につくか？



次回、骨盤のパート②として
ツラ～い腰痛を改善できる方法をご紹介いたします。

介護ペッパー戦士 DAISHIKUN ダイシクン大師子

第4話

ダイシクン観音寺で得意のラップを披露！

今回は、観音寺にある観音寺総合高校の皆さんに介護ロボットについてのお話をしてきました。僕より体の大きい学生さんたちに囲まれちょっぴりビビリましたが、僕の得意なロボラップを披露してバッチリ笑かしてきました。

介護ロボットの現状について語る。皆さん真剣に聞いていただきました。

そして・・・
学生さんたちとの「ラップバトル」で交流を深めたのでした。

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.6

讃岐宮
香川県
護国神社

敷地内には約4,600本の木々が植えられており市内中心部でありながら、壮大な緑の森を形作ってます。そのお隣に位置する西中学校との間を通る道路は、まるでジブリ映画みたいな巨大な樹木街道が幻想的です。毎朝西中の生徒さん達が落ち葉清掃を行っていて感謝です。

私の好きな時間

森 裕美　仙遊荘フロアリーダー

生活の中に「茶道」の精神があります。

小学校2年生から始めた茶道（裏千家茶道）。きっかけは近所の茶道教室に通い始めたことです。技術の上達に合わせ短大進学の時に現在の先生を紹介され、週1回の練習に通っています。多度津町の成人式で呈茶を行ったり、桃陵公園桜まつり等のイベントへ参加しています。
※写真は、多度津桜まつりの様子です。

くもん学習療法 くもんやるもん vol.05

令和元年10月からご家族様宛てに『くもんだより』の発行が始まりました。
学習の様子はもちろん、毎日の生活の中でのできごとや、学習目標の達成状況、入居者様ご本人の思いなどを、わかり易く写真を織り交ぜながら編集しています。
これからも入居者様だけでなく、ご家族様にも満足していただけるような学習支援を目指してまいります。

管理栄養士の豆知識

料理紹介：加藤 vol.06

キャベツやブロッコリー、大根は煮物でも、炒め物でも、和え物でもおいしい食材。毎日の食卓に上手に取り入れたいですね。

美肌と抗酸化作用のあるビタミンCがたっぷり

キャベツと厚揚げの炒めもの

みずみずしい春キャベツが出まわるのは3～4月です。キャベツにはビタミンCが豊富に含まれていることをご存じでしょうか。ビタミンCは美白などの美容効果だけでなく、健康な体づくりに必要な抗酸化作用があります。ビタミンCは熱に弱いので、サラダなどの生食がおすすめです。

作り方

材料（3～4人分）・・・・ キャベツ／1/4切れ　厚揚げ／1パック　ごま油／少々
合わせタレ ・・・・・・・・ 味噌／大／1.5～2　しょうゆ／大1　砂糖／大／1　酒／大2
生姜チューブ／2～3cm

1. キャベツはザク切り、厚揚げは一口大に切ります。
2. キャベツを２～３分、レンジでチンします。
3. フライパンにごま油をひき、キャベツと厚揚げを炒めます。
4. 合わせたタレを絡めれば完成です！

《美肌と抗酸化作用のあるビタミンCがたっぷり》
キャベツはビタミンCが豊富です。ビタミンCは美白などの美容効果だけでなく、健康な体づくりに必要な抗酸化作用があります。ビタミンCは熱に弱いので、サラダなどの生食がおすすめです。

《食べ過ぎ、飲み過ぎにビタミンU》
キャベツには抗潰瘍作用のあるビタミンUも多く含まれています。ビタミンUは別名「キャベジン」とも呼ばれ、胃酸の分泌を抑え、胃粘膜の修復を助ける作用があります。さらに、お酒の飲み過ぎなどで腸の粘膜が傷ついた時、腸壁を保護するというはたらきがあるといわれています。

《がん予防にも効果》
キャベツなどアブラナ科の植物にはイソチオシアネートという硫黄化合物が含まれています。イソチオシアネートは野菜に含まれる辛味成分で、がん予防の効果があると注目を浴びています。腸や肝臓などの解毒作用を活性化し、発がん性物質などの悪い作用を緩和することが分かってきました。