みなさまのご厚志、誠にありがとうございました。

ご寄付　◎善通寺市中央婦人会様　◎公益社団法人24時間テレビチャリティ委員会

ボランティア　※感染予防対策のため、ボランティアの皆様のご訪問は一時中断しております。

[PCR検査]

香川県が実施する県内福祉施設職員対象のPCR一斉検査に参加しました。防護着着用講習で学んだ、着用方法を試しながら看護師さん主導で検査を行いました。結果は、全員陰性でした。
今後も法人独自に検査を実施し、施設内への持ち込みをできる限り未然に防いでまいります。

私の好きな刻（とき）

田中　千恵子
グループホーム仙遊荘

アロマで皆さんをリフレッシュさせたい!

姉がアロマセラピストであったため興味はあったのですが、資格取得のきっかけがありませんでした。以前の職場で、セラピストが訪問して入院患者へ施術をしていたのを見てその方の講座を受講しました。現在ではリフレッシュ効果を目的に多様なアロマをブレンドして入居者の皆さんに施術をおこなっています。しかし、コロナの影響で接触が制限されているため以前のように実施はできませんが、収束後はオリジナルブレンドのアロマで入居者の皆さんを楽しませたいです。

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

入居の状況

令和3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	13	37	50	3.8
グループホーム仙遊荘	1	8	9	1.9
養護老人ホーム五岳荘	14	18	32	1.5
特別養護老人ホーム まほろば	1	28	29	3.7

あとがき

新型コロナウイルスが、私たちの生活に影響を及ぼし始めて早1年が経過しました。今までの日常生活を一変させた感染症に対し、私たちは3密を避けるなどの新しい生活様式に生活スタイルを変えることで予防対策を行ってきました。そのような中で、高齢者や福祉施設職員の皆さんに向けたワクチン接種の準備が進められています。様々な不安のある中で、このワクチン接種がコロナ収束に向けた第一歩に繋がることを願うばかりです。

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3年4月
vol. 12
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 新入生へのプレゼント制作!

五岳荘入居者の皆さんが市内の各小学校に入学する新1年生に向けてお祝いの切り絵を作成しました。全集中で作り上げた切り絵は、主要キャラクターフルコンプリートです。みんな喜んでくれるといいな。

topics 2 防護服着用の講習会

四国こどもとおとなの医療センターから特別に感染管理認定看護師さんを招いて、防護服着用や、施設内の感染対策の指導を受けました。指導を受けた職員が、各事業所へ持ち帰り他の職員へ伝えます。もしもの時に備えて普段からの訓練が大切です。

行事・できごと ［令和2年10月 ▸▸▸ 令和3年3月］

10月

甘い秋の味覚を、手作りでおいしく!

仙遊荘の入居者さん参加で、おやつ作りにチャレンジです。秋の味覚を使ったスイーツの色は美しいオレンジ色。出来上がったらみんなで食べましょう。

11月

こんなに可愛くできました!!

グループホームでは、スノードームの創作に取り組んでいます。ボトルシップは瓶の中に船が浮かんでいますが、スノードームは瓶の中にサンタが微笑んでいます。

12月

クリスマスが今年もやって来る〜♪

今年のサンタさんとトナカイはマスク着用でソーシャルディスタンス厳守です。プレゼントは、穏やかな毎日が続くぜいたくが希望です。

1月

仙遊餃子まつり 開催!!

管理栄養士さんが腕によりをかけて皆さんの前で餃子の実演調理。香ばしい香りが皆さんの鼻を刺激します。焼きたての餃子美味しかったね。

松本式「元気はつらつ体操!」 テーマ 骨盤 パート③

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。今回は、坐骨歩きをご紹介します。
知ってる！って方もいるかと思いますが、坐骨歩きのその効果を再確認して頂き、是非チャレンジしてみてください。

【効果】

- ○血液・リンパの流れが良くなり冷え性やむくみを解消
- ○歩きやすくなる
- ○太ももやお尻がスマートになる
- ○太りにくくなる

❶ あぐらで座る

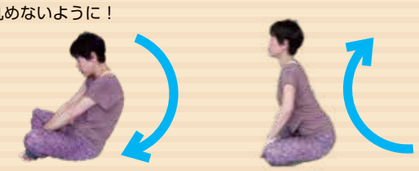
両足のかかとが前後でかさなるくらいにします。あぐらがかきにくいときは、クッションやタオルをおしりの下に敷いて傾斜をつけると◎。

❷ 左右に揺れる＜左右20回（10往復）＞

左右に揺れるようにして、おしり（坐骨）を床から交互に浮かせます。不安な方は、左右に揺れる時に、手を床についてもOK!

❸ 骨盤を前後に倒す＜各10秒 5回＞

骨盤を、10秒くらいかけて、前に倒します。呼吸はとめないで！
足首を持ち、頭を下げて背中を丸めるように骨盤を後ろに10秒倒します。
両手はももの上に置き、脚の付け根からグッと骨盤を前に倒します。
背中を丸めないように！



❹ いよいよ坐骨歩き！

1. 床にお尻をつけ、脚を伸ばして座る
2. 背筋を伸ばして天井へと真っ直ぐに引っ張られているイメージで行うと骨盤が前にも後ろにも倒れにくく、真っ直ぐに立つので坐骨で正しく歩けます。
3. がに股にならないように、つま先は上に向けるように意識しましょう。
4. 骨盤を回すように、できるだけ大きく前に10歩、後ろに10歩、歩いてみましょう。

← →

介護ペッパー戦士 DAISHIKUN ダイシクン 大師多 第6話

ダイシクン、学生に向けて授業する！

善通寺看護学校で、看護学生に向けて授業を行ってきました。これまでは、「未来の介護士」に向けての授業でしたが、今回は「未来の看護師」に向けての授業でした。初めての内容だったため緊張しちゃったけど、熱意だけはしっかり伝わったと思います。また、教室は換気や消毒などコロナ予防対策はしっかりと。流石です！

真剣に授業を受ける学生達。そんな姿にボクも緊張？

くもん学習療法 くもんやるもん vol.07

くもん学習療法は、ひとりひとりに合わせて学習を進めます。
無理に進めることなく、ゆっくりゆっくりと一歩ずつ着実に前に進みます。
そんな学習の状況をご家族へお伝えするのが「くもん学習だより」です。
ひとりひとり個別に編集された、紙面は成果報告だけでなく施設での生活状況もつづられています。

ぶらり犬散歩 vol.8

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！

大塚池古墳

我拝師山の北側にある大塚池古墳。6世紀末〜7世紀初頃築造の巨大な岩を組み合わせてつくられた横穴式石室のある巨石古墳です。墳丘の土は、池を築く際に土取りされたようですが、とても大きなものであることがわかります。池に浮かぶ石室がとっても幻想的！大塚池水辺公園として整備されています。駐車場もあり、眺めも良くてオススメですよ。

管理栄養士の豆知識

料理紹介：加藤 vol.08

サバの栄養と旨味がギュッと詰まった缶詰で簡単に美味しい炊き込みご飯ができます！

手軽に♪さば缶詰で炊き込みご飯

サバ缶の健康効果が高いと様々なメディアで紹介されて以降、サバ缶の生産量がツナ缶を抜くなど「サバ缶ブーム」が起こりました。注目されたのがサバに含まれる栄養素である、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）といったオメガ3（n-3）系脂肪酸がもつ健康効果です。具体的には、生活習慣病の予防や脳の活性化、ダイエット効果などです。このオメガ3は人の体では作ることができないので、積極的にとりたい栄養素です。

作り方

材料（3〜4人分）‥‥ 米／2合　さばの水煮缶(190g)／1缶　人参／4cmくらい
生姜／1かけ(10gくらい)　醤油／大さじ1　酒／大さじ1
みりん／大さじ1

1. 米は研いでザルにあげておく。人参と生姜は千切り。
2. 炊飯釜に米に調味料と缶汁すべてを加え、水を2合目盛りまで加え軽く混ぜる。
3. 人参、サバの身、生姜をのせて普通炊飯スタート。
4. 炊き上がったらサバの身をほぐしながら全体を混ぜる。お好みで大葉やみつ葉も♪

《不足しがちなビタミンDも豊富なサバの水煮缶》

ビタミンDには、小腸や腎臓でカルシウムとリンの吸収を促進し、血液中のカルシウム濃度を高めることで、骨を丈夫にする働きがあります。食べ物から摂取するほか、日光を浴びることで体内でも作り出すことができる成分ですが、近年は肌の老化予防のためにできるだけ紫外線を浴びない生活をする人が増えています。その結果、ビタミンD不足の状態が続き、高齢になってから骨粗しょう症のリスクが高まるというケースも少なくありません。近年増加している乳幼児の「くる病」（足の骨などが変形する病気）も、日光浴不足によるビタミンDの欠乏が原因のひとつです。
ビタミンDは現代社会において不足しがちな栄養素のひとつなので、サバの水煮缶などを上手に利用して積極的に摂るようにすると良いでしょう。サバの水煮缶に豊富に含まれるカルシウムも、ビタミンDの働きによってより効率よく吸収することができます。