



さざんか



NEW!!
宝塚フィナンシェ
～プレミアム～



宝塚フィナンシェ

内容

- 法人の取り組みについて
- 第6回さざんかよいところカーニバル
- 突撃！隣のケアホーム
(たんぼぼホーム)
- 事業所ミニだより
- 会長より
- 人事
- ボランティア訪問（ブックトーク）
- 事業所見学会
- 栄養士さん・看護師さんの知恵袋
- 日誌
- お知らせコーナー
- 編集後記

発行 社会福祉法人 宝塚さざんか福祉会 宝塚さざんか福祉会後援会
運営事業所 宝塚さざんかの家 宝塚あしたば園 宝塚めふプラザ 宝塚けやきの里 ワークプラザ宝塚
かしの木工房 こはま いきいき宝夢 障害者就業・生活支援センター（あとむ）
相談支援センター（だんぼ） 地域生活支援センター
法人事務局／後援会事務局
宝塚市安倉西3丁目1番5号 宝塚さざんか福祉会 電話0797-83-6544 FAX0797-83-2510

～法人の取り組みについて～

安倉南作業所がリニューアル

平成24年にかしの木工房こはまが開所するまでの間、新事業所利用予定の方たちの受け皿として安倉南作業所が開所いたしました。平成25年度は、各事業所共用の作業活動やレクリエーション活動の場として利用してきましたが、今年の5月より宝塚あしたば園の分室としてオープンいたしました。

建物のバリアフリーの特性を活かし、比較的動作が穏やかな利用者の作業場所とし、安全な生活を送って頂きたいと思っています。フロアを柵などで「作業スペース」「食堂」「休憩スペース」の3つの場所に分けて、用途別に使い分けられます。事業内容としては、あしたば園と同じサービスを継続します。



作業フロア



食堂



スヌーズレン室

で、主な日課は作業活動や生活支援プログラムになります。その他健康面での細やかなチェックを行うために、毎日バイタルチェックを全員行っています。今までの様な習慣がない方がほとんどでしたが、毎日行うことで、日々の違いがデータとしてわかり、気づくこともでてくると思います。また作業療法士の先生から体の機能的な動きについてアドバイスを受けながら、バランスボールなどを使って支援を行っています。フロアの奥にはスヌーズレン室も設置いたしました。自分が使いたいときに自由に使えることが本来の用途ですので、皆さんが自由に出入りできるようにしています。用具の種類は少ないですが、他の事業所の方たちにもご利用頂ければと思います。

トイレも一部改修を行い、洋式トイレとシャワー室を一体にし、広くて使いやすくなりました。

トイレ&シャワー室



また建物の前には公園があり、近くには安倉児童館や安倉デイサービスセンターがあり、地域の方たちとの交流も行っているよい場所に立地しておりますので、地域の催し物などに参加させて頂ければと思っています。現在は8名の方が利用されており、将来的には人数も増やしていきたいと思っています。また高齢の方たちへの支援の在り方についての対策も一緒に考え、皆さんが安心してより豊かな生活が送れるような支援を行ってきたいと思っています。

(宝塚あしたば園主幹 竹内 ゆかり)

さざんか福祉会の作業活動と工賃規程について

さざんか福祉会では、障害があってもなくても権利として「大人になったら働く」事の大切さを掲げ、日中活動として作業活動に取り組んできました。

時代とともに事業所が増える中、それぞれの特色を生かした作業活動として発展していきまされたが、平成21度の新体系移行に伴い、これまでの作業活動を見直し、各部門ごとに整理を行いました。

『オールさざんか』を目標に、事業所間の工賃支給の考え方、「しごと」に対するとらえ方等の共通認識を図ることを目的として、「サービスマネジメント委員会」で検討を重ね、平成22年度から「宝塚さざんか福祉会利用者工賃支給規程」による工賃支給に改め、法人の作業活動の収益を全体で分配し、作業活動のポイントを基準にした工賃支給を行いました。

また工賃アップについても検討を重ね、新しい企業との提携や自主生産品の質の向上に努めるとともに、授産収支のデータを取って費用削減に努めたり、作業効率アップや損益分岐計算の研修を行ったりしてきました。

今年1月には「作業活動における現状と課題」

と題して、各事業所でどんな仕事をしているのか、工賃はどうなるのかについて、福祉センターの大ホールで各事業所職員による発表研修を行いました。

この研修を通じて、しごとに関する理解、現状の見直しを行うことで事業所間の職員の理解や思いを共有することができ、次年度に向けての課題の提案にもなりました。

- ① 時間の取り回し結果として・・・
- ② 「しごと」に関する利用者、職員の意識が高まってきた
- ③ 事業所間の交流ができるようになってきた
- ④ 共同で「しごと」を行う流れが出来てきた

などの仕事に対する共通理解が深まり、『オールさざんか』として7つの事業所が一つにまとまり、共に「しごと」をして、共に稼ぎ、共に分かち合うという、一定の成果は達成できました。

反面、現状の工賃規程では、法人全体で分配する支給方法の為、大幅な利益が出ないと個々に反映できる工賃は微々たるものになってしまいい、一人ひとりが仕事に取り組んだ結果が工賃支給に十分に反映されないという事実も生まれてきました。

また、障害者総合支援法での福祉サービス事

業は、事業所(各事業)ごとに、就労(授産)会計を持ち、工賃支給をすることが求められており、それらの事をふまえて、検討を重ねた結果、新年度(平成26年度)からは、事業所ごとに就労(授産)会計を設けることになりました。

『オールさざんか』として頑張ってきた今までの積み重ねをどうやって残せるのか? 逆戻りになるのではないかと、というところで葛藤はありましたが、利用者の工賃アップを実現していく可能性を考え、それぞれの事業所の働き方を見直すことにしました。

この4年間に培った『オールさざんか』として想いは継承しつつも、新年度からは各事業単位での工賃支給方式に切り替えていきます。

またサービスマネジメント委員会でも検討してきた数々の問題や課題を、各事業所の実情に合わせながら、反映させ、特色(ちがいを)を明らかにしていくことで、工賃支給だけにとらわれるのではなく、再度「大人になったら働く」ことの意味をかみしめながらすすめていきたいと思っています。

(地域生活支援センター長 畑 光人)



「宝塚丸福うどん」が発売されました！



2009年8月より、宝塚さんの家の利用者2名と保護者さん、そば打ちの専心会さんの協力を得て、総合福祉センター内喫茶COCOROにて、うどん打ちがスタートしました。正直、その時期の宝塚さんが主な作業種で、「何か達成感のある作業を！」と考えていた頃でもあり、「手打ちうどんの作業をやってみないか。」というお話を頂き、出来るメンバーで取り敢えずやってみよう！というのが始まりでした。しかし、開始当初は、保護者の方数名と利用者2名での細々とした事業で正直、職員の間にお世辞にも高いとは言えませんでした。まずは法人の授産事業として全員で考えていける意識啓発の仕掛けをどうしていくか、津嘉山支援員を中心に考えていきました。

法人内の各連絡会での発信や、宝塚あしたば園の生活支援プログラムに練習の場としての枠を作って、宝塚さんかの家利用者以外にも広く参加を呼び掛けたりと、出来ることから進めていき、今



では少しずつですが、職員の意識も芽生え始めてきていると感じています。2014年1月から、正式に宝塚さんか福祉会の授産品「宝塚丸福うどん」として、販売を開始しています。現在メンバーは津嘉山支援員、久保支援員、宝塚さんかの家、平岡伸太さん、榮佑樹さん、宝塚あしたば園の田村恵さんの計5名で、毎週水木金曜日に喫茶COCORO内にて実演製造しています。コシがしっかりしている手打ちうどんを作る為、製麺会社さんのご意見を取り入れ、うどん粉の選定や打ち方等もこだわって完成しました。製造場所は小さいスペースですが、利用者一人一人が支援員と一緒に自分のペースで作業をしています。「美味しくなれ」「たくさん売れますように」みなさん一人一人が想いを込めて作り上げていきます。是非一度福祉センターにお立ち寄りの際は喫茶COCOROを覗いて下さい。私達の励みにもなります！



(山本 正一)

第六回さざんかよいとこカーニバル 五月晴れのもと！みんなで「こーい」

冬から初夏にと開催時期を一新して、5月17日(土)安倉小学校の広い校庭にて、市内外の他の福祉団体にも呼び掛け、709名の参加者があり盛大に催されました。



舞台も体育館横から中央に移動し、その前に観覧席・食事席を設置。その両側に17品目の模擬店が軒をそろえ、輪投げ、くじ引き等のゲームコーナーがあり皆さん楽しまれました。特に利用者さん達の楽しそうな笑顔が嬉しかったです。利用者さんと寄り添って模擬店巡りをして育成会の皆さんも平素と異なる飛びっきりの笑顔でした。舞台では関西学院大学のチアリーダーの華麗な演技や、あひる保育所園児の可愛い歌声、シーフードmix、恵美寿やスタジオFCのメンバーが工夫を凝らした衣装姿でダンスや歌を披露。日頃の練習の成果を存分に発揮し、舞台と観覧席が一体となり、一緒に踊りだす利用者さんもありました。

午後からは仮面ライダーウィザードとの握手や撮影会の後、参加者全員を対象のビンゴゲームでは私達もわくわくドキドキし、お祭りは最高潮に達しました。今回のお祭りでは、福知山の夏祭りの悲しい事故を教訓に、危機管理が徹底されたそうです。しっかりとした準備有ればこそその楽しいお祭りなんです。みなさん、8時半頃には自室に戻り就寝までそれぞれ過ごされること。

(広報部)

突撃！隣のケアホーム

第十回 たんぽぽホーム

暖かい春雨が降る3月18日の夕刻、山本駅から徒歩10分程の「たんぽぽホーム」を訪ねました。ここは公共施設や店舗などが近隣にあり比較的便利な場所にあります。

民間のマンションの2部屋を借り、女性4人が隣どうしでベランダを行き来しているそうです。支援員の奥村さんに迎えられ、リビングに通されるため目に入ったのは手作りの暖簾でした。入居者の吉田さんの作品で、紙を小さな箱形に折りそれをいくつも繋いだもので見る者をホッとさせる力を持っていました。夕食が始まる時刻になると4人の方々がそれぞれの部屋から食卓につきました。今日の献立は鶏肉のバルサミコ酢炒め、ブロッコリーとゆで卵の和え物、サーモンと玉葱のカルパッチョ、あさりの吸い物、フルーツ。ご飯は十六穀米で栄養のバランスもよく、彩もきれいで食が進みます。笑顔の絶えない調理員の木本さんがいろいろ工夫されているのがよく分かります。

食後は各自が自分の食器を洗い、食器棚にきれいにしまっているのには感心しました。



自己紹介・仕事と楽しみなこと

信田さんは「育成事業所」の仕事のひとつ、公園の清掃やタオル折りなどの仕事をされ、ヘルパーさんと温泉巡りをしたり喫茶店でお茶をするのが一番の楽しみようです。



山住さんは「宝塚ワークプラザ」で箱折り、海苔やお茶の袋詰めなどの仕事をされ、漫画を読むのが大好き。又、字を書くのも好きで自室には、いろいろな辞書が並んでいました。後天的な難聴で、手話を交えてお話をされています。相手の言葉は唇の動きでほぼ理解できるようです。支援員さんがゆっくり大きく口を開けてお話しされると正確に理解され、きちんと答えられたのは驚きです。吉田さんは「宝塚ワークプラザ」で紙袋の紐付け、箱折り、タオル折りなどの仕事をされ、楽しみにしているのは皆さんと一緒に過ごすことや外食することだそうです。吉田さんも手話をされ、山住さんとも手話を交えてお話をされていました。内藤さんは「かしの木工房こはま」でクッキー

支援員さんのお話

の型抜きや粉ふるいの仕事をされています。前からお菓子作りが好きだったのでこの仕事を楽しんでいると話されました。休日は華道や料理教室にいそしみ、コーラスまでもと充実した日々です。みなさん、8時半頃には自室に戻り就寝までそれぞれ過ごされること。

これからのケアホーム

奥村さんのように、泊まり込みの支援の仕事は体力的に大変で、強い志がなければ続けられないことでしょう。

世の中の景気が上向きになると支援員のなり手が少なくなるとか。今後、ケアホームを増やすことも難しくなってきました。国のリーダーに弱者に寄り添う心を持った人が報われる国づくりをしてくれることを願いながら辞去しました。

(広報部)



だ 所 業 事



『Breaktime』

宝塚げやきの里では、休憩時間を基本的には昼休みと、10・30と、14・20のそれぞれ10分間と設定しております。また場合によって個々のスケジュールやペースに合わせた形で個別に休憩時間を設けています。写真は、その休憩時間で作業が一段落しお茶を飲まれている様子です。

(片山 翼)

宝塚げやきの里



この写真は昼休憩の様子です。利用者同士、時には職員も一緒にトランプやウノなどのカードゲームをしています。新入所の方にも声をかけメンバーの輪が広がり、和気あいあいとされています。このひと時を大事に過ごし、午後からの作業をがんばろうとメリハリをつけていらつしやる方も多いです。カードゲームをしていない方も、している方の笑い声を聞いて、一緒に笑っていることがあり、こちらまで笑顔になります。この笑顔を絶やさずこれからもみんなで力を合わせてお仕事に精を出していきたいです。

(新井 絢子)

かしの木工房 さほま



届けたい、笑顔と真心『いらつしやいませ』『より衛生的に!!!』Sasanquarityは皆様のおかげをもちまして3周年を迎えました。新しい取り組みとして製菓の詰め合わせの際に帽子をかぶることで、より衛生的にお届けできるようになりました。只今29箱の箱詰めを行っているところで、大量の注文を頂き張り切っています。発送についてもヤマト運輸と提携し、一般価格よりも安価で発送できますので、是非ご利用下さい。ご来店、ご注文をお待ちしております。(木ノ下 美智代)

り よ

春の写真コンテスト

宝塚さざんかの家

空き缶作業のひとつです。昨年度後援会から寄付を頂き、念願だった自動プレス機を購入する事が出来ました。このことにより、誰でも空き缶作業に取り組む事が出来るようになりました。空き缶を自動プレス機に入れ、空き缶がペチャンコになるのが嬉しいようです。また、調子が悪くて作業に取り組めない人も他の人が取り組んでいると「自分もする!」と言った様子で寄ってきます。皆空き缶作業は好きなのでしょうね。しかし現在、空き缶の量が少なくあつと言う間に缶がなくなってしまうます...空き缶募集してまうす!!

(川村 松代)



宝塚あしたば園

5月7日(月)より、館内をリニューアルしました。新しい畳とソファのスペースで休憩時間を過ごす利用者さんたち。皆さんもぜひ見に来てください。

(辻井 善弘)



Newたまた
いい感じ!

ほっと...
一息...

いきいき宝塚

暑さが日ごとに増してまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか? 屋外では道行く人々が汗をぬぐう姿もちらほら見られる中、いきいき宝塚の男シリーズ第二弾『一番アツイ男』を激写したのがこの一枚です。フロア越しに聞こえてくる陽気な音楽と軽快なステップを踏んでいる一枚の黒い影。フロアを挟む扉を開けるとそこには音楽と共に踊り、舞い、唄う彼の姿が。そして職員を見るなり開口一番で...

「おやつ(と)お茶(をちょうだい)!」

様式美ともいえるこの一連の流れに職員一同元気をいただいています。

(深見 琢磨)



『一番アツイ男』

I 4月1日付人事異動

1 地域生活支援センター長 畑 光人 (統括管理者、宝塚さざんかの家所長、及び宝塚あしたば園所長)

2 所長級

総務課長

施設・車両管理室室長

施設・車両管理室主幹

者、在宅支援センター所長

健康管理室室長

宝塚さざんかの家所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

ワークプラザ宝塚所長

いきいき宝夢所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

宝塚あしたば園所長

4 職員

いきいき宝夢主任

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

伊藤 裕臣

山本 正一

和田 結実

九門 朋拓

川越 弘人

原田 靖貴

久保 葵

折田 利恵

荒木 美和子

新井 絢子

渡邊 泰規

神尾 秀樹

久山 侑香

鎌倉 卓也

松尾 芳美

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

相談支援センター

5 嘱託職員

宝塚さざんかの家

宝塚さざんかの家

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

宝塚あしたば園

仕事より...

皆様こんにちは。平素は後援会活動に多大なるご協力・ご支援を賜りまして誠にありがとうございます。

私事で大変恐縮ですが、私の体重は0.1トンを超え肥満体型でございます。食生活が大好きで、自称グルメぶっつておりますが、年齢も50歳を過ぎ、最近生活習慣病の心配をしております。先日の会議の席で、お子様の将来、ご家族の将来についてご心配のお話を頂戴しました。生活習慣病のお話も身近にお聞きしました。生活習慣病の発症には、食習慣・運動習慣・休養の取り方・嗜好などの生活習慣等が深く関わっているようです。

予防協会によりますと、『一無、二少、三多』を勧められており、『一無』とは、無煙禁煙の勧め、『二少』とは、少食少酒の勧め、『三多』多動多休多接の勧めだそうです。

一と二はわかりやすいですが、三の多動は「2本の足は2人の医者」1日に20分の歩行を2回、体操・筋力トレーニングを各10分が理想のようです。多休は「快眠で疲労回復、ストレス解消」休養をしっかりと取る。多接「多くの人、事、物に接して創造的な生活をする」そうです。(日本生活習慣病予防協会)

将来を見据え、出来ることから、一緒に楽しみませんか。楽しいお食事もゆっくりよく噛んで食べ、深酒は出来る限り止めて、運動をして、人に接するイコール『笑顔』で接する。おなかを抱えて笑いましう。

皆様のご健康とご活躍を祈念申し上げます。(会長 小田切 隆幸)



宝塚めふらザ

“チームめふ”のロゴマークが出来ました!!



teaMefu このマークは、MefUをMe for U (you)の頭文字としてとらえ、「私にできることを、あなたのために・・・」という意味を掛けて、福祉コミュニティプラザの人や自然など、色々なものに囲まれ、チームとして「ものづくり」をしながら社会や地域の中で助け合い、生きていくという意味が込められています。可愛い猫の絵は、アートの時間にメンバーが描いたものです。このロゴマークのプリントT-シャツを着て、よいとこカーニバルに出演しました!! (松永 仁美)



Work is creative craftsmanship. Includes text about finding new methods and a photo of staff members.



ボランティア訪問

宝塚やきの里で月一回行われている、「ブックトーク」に参加させていただきまし

介護ブックトークボランティア、吉岡真由美さんの掛け声でストレッチが始まりました。そして季節にちなんだ歌・・今回「春が来た」を手話もつけてみんなで歌い、からだをほぐし、リラクセスしてから話を聞きました。介護のブックトークは三つのステップで展開しました。



1 介護のブックトーク
今回のテーマ「春」に関する四冊の本を読むだけでなく、質問等しながら話が進みます。

2 読書タイム
次は吉岡さんが持参した本の中から、利用者さんが自分で本を選んで読書します。すぐに本が決まる人、本が並んでいる所まで行けない人、様々です。吉岡さんは以前宝塚やきの里に勤務されていたので、利用者さんの趣味をよくご存じで、取りに行けない人には好きそうな本をそと差し出しました。電車の本を受け取った男性は「読書タイム終

り」の音が掛かるまで笑顔で読んでいたのが印象的でした。

3 活動
テーマにあわせ、紙で花びらを作って上から落とし、桜が舞うのを楽しみました。

「介護のブックトーク」について吉岡さんにお聞きしました。

介護の現場でおこなわれている手法で、一般の読み聞かせとの違いは、聞く側がプログラムに参加しながら行うところです。けやきの里での目的は、
★絵本を用いることで、視聴覚から情報を楽しんでもらう。
★仲間、職員と共有した空間、時間を楽しむ。
★自己選択の機会を作り趣味、情報の拡大をすることです。



ご苦労をうかがうと「みんなと本によって一体感を味わえ、本に興味がなかった人が、興味を持つてくれた時はうれいす。次の本を選ぶときは楽しんで、苦勞と思つたことはありません」と笑顔で答えてくださいました。
(広報部)



事業所見学会

平成26年2月18日

宝塚育成事業所は、レンタル品の配送・消毒・他業者からの下請け、公園清掃・受託加工業務が行われている作業所です。

9名の参加者で初めに消毒作業が行われている部屋を見学しました。とても丁寧に、黙々と、そして生き生きと作業する利用者さんの姿がありました。その丁寧な作業を見て他業者さんが注文してきたと伺い、なるほどと納得でした。

オゾン消毒、除菌の機器やコンプレッサーの導入により、作業効率、レンタル品の清潔性が上がったそうです。大量のレンタル品の収納倉庫も新しくでき、作業もやりやすそうでした。受託加工業務は、単価は安いけれど横のつながりを持たせ連帯感を深めていくうえで大切な作業との事でした。

「作業において、利用者のペースを考えながら、モチベーションを上げ、実践で利用者をもっと誘導し、利用者の作業価値を見出す事をいつも考えています。」と話される所長さんの心からの言葉が印象的でした。次に行つた安倉ホームは宿泊訓練を目的とするホームで今回は女性側に行かせていただきました。



いた雰囲気でした。我が子らが安心して過ごせる場所が段階を追って考えて下さっているのがよくわかり、将来を考える上でこの様な訓練施設があるという事は親にとってもありがたいと思つました。
(参加保護者 酒井)

看護師さん・栄養士さんの知恵袋



はじまして
今年2月末からいきいき宝夢で健康管理を担当しています看護師の仲川です。どうぞよろしくお願ひ致します。

6月から各事業所、入所施設で定期健康診断が始まります。今回は健康診断の必要性についてお話しします。

早期には自覚症状がなく、症状が現れた時にはすでに進行しているという病気は少なくありません。無症状のうちから定期的な健康診断を受けることが大切です。

- 健康診断の目的は・・・
- ①健康診断結果から生活習慣の改善を行い、病気を予防する。
- ②病気を早期に発見し早期治療に努める。



健康診断で異常があった場合は、恐れずに面倒がらないで二次検診を受けましょう。健康診断の結果が全てではありません。健康診断の日々の生活を見直し、あなたの明日の健康をつくりましょう。

何かありましたら気軽に声をおかけ下さい。

看護師

仲川美智代



昨日の夕食は何でしたか？美味しく食事ができていますか？バランスのよい食事ですか？食べ過ぎていませんか？生活習慣病の心配はないですか？さて、五年後、何歳ですか？今と同じように食事ができているでしょうか。（私は結構自信があります）
私たちの体は、六十兆の細胞からできています。そして体の細胞が入れ替わるのに、皮膚は一ヶ月、筋肉は一ヶ月半、血液は三ヶ月、骨は二〜三年かかるのです。
すなわち、今の私たちは、私たち自身が昨日・先月・去年食べた物のみで出来上がったというわけですね。スーパーでパーツを買って貼り付けることはできないのです。
痛風・糖尿・高血圧・多くの方が心配されていることでしょう。どの病気も生活習慣、特に食事が原因となることが多く、発病後は絶対我慢の食事になる人が多いのです。
それならば、今のうちに少し我慢してみませんか。薄味に、腹八分目に、おやつ少なめに、お酒控えめに等々。
今日の夕食は何ですか？今日の食事は、明日・来月・来年の私たちを作るのです。今日からでも大丈夫です。五年後変わらない自分であるために、少しの我慢を頑張ってみましょう。
(おやつ控えまーす)

栄養士

佐野智絵

日誌

自平成25年12月1日
至平成26年4月30日

- 12月3日 かしの木工房こはま 店頭販売開始 (第1・第3火曜日)
- 12月5日〜6日 かしの木工房こはま 1泊旅行
- 12月12日 さざんかの家もちつき大会 (ライオンズクラブ)
- 12月19日 あしたば園 地域交流もちつき大会 (愛の持ち寄り寄付)
- 1月1日 かしの木工房こはま 「プレミアムフィナンシェ」発売
- 1月11日 採用内定者事前研修
- 1月16日 さざんかの家 保護者合同新年会
- 1月27日 けやきの里 保護者合同新年会
- 2月19日 めふプラザ ステンドグラス体験教室 (愛の持ち寄り寄付)
- 3月5日・6日 大阪ギフトショー出店



お知らせ



平成26年1月1日、宝塚大劇場にて宝塚フィナンシェ〜プレミアム〜が登場!! 宝塚フィナンシェに引き続き宝塚市内のパティシエさんにご指導して頂き完成致しました。レモンやキャラメルは夏の暑い時期も冷やして召し上がっていただけます。是非ご賞味下さい。

※価格：1,296円(税込)

きなこ×2・レモン×2・キャラメル・プレーン・ココア×1の7個入り

※販売場所：SasanQuality(アピアⅡ, 2F)、宝塚大劇場



ココア
厳選されたココアの風味豊かな味と香り



レモン
レモンのさわやかなさやハチミツの優しさ



プレーン
焦がしバターの香ばしさとほどよい甘さ



きなこ
黒豆きなこがたっぷりと薫るまろやかな仕上がり。トッピングの黒豆は丹波産、きなこは西谷産の黒豆を使用



キャラメル
ミルクーなキャラメルに香ばしいナッツをトッピング



金の箱も引き続き宜しくお願いいたします。

※価格：720円(税込)

プレーン×3・ココア×2の5個入り

※販売場所：SasanQuality(アピアⅡ, 2F)、宝塚大劇場、ホテル若水、宝塚市役所売店

編集後記

先日、突撃！隣のケアホームの取材で、女性4人がマンションの2室を借りて生活している所を訪問しました。明るく仕事に励み、生活も楽しみ、終のすみかと頑張っておられる様子が伺えました。夕食を共にし、夜のとほりが下りる頃ホームを後にしました。帰途、4Fからの階段を下りながら彼女たちもいずれは歳を重ね、この階段が今の私のようにきつく感じる時が来るだろうと思うと「高齢化」に対する不安な気持ちになりました。

前号で取り上げた座談会の中でも法人に関係する様々な立場の方から「高齢化」についての現状が語られ、それぞれの立場で悩みなども出ていました。これからの大きな課題になってくると思います。

4月1日に消費税が上がり、社会保障に充てられるといわれていますがどういう形で私たちのもとにかえってくるのでしょうか。どうぞ、弱い立場の者が少しでも豊かで、幸せな生活が出来ますように願っています。

知的障がい者のことを少しでも多くの人たちに理解してもらおう一助となればと微力ながら広報活動に長い間携わってきました。その私も現在、「高齢化」の中で悩んでいます。

若い方が仲間になって、活性化してくださいることをお待ちしております。

(田村)