

# カク通信 41

2017.04



## 特集 生演奏でみんなで歌おう!! メリークリスマス♪

【アクティビティ】

①クリスマス会 ②門松づくり ③餅つき新年会 ④節分

【施設内研修】新潟市障がいのある人もない人も共に生きるまちづくり条例

【日中活動】①調理レク ②鍋料理

【健康教室】「ちょい塩生活」で健康寿命をのびましょう!!

【お知らせ】①新年度を迎えて ②祝!! 第22回NHKハート展入選 ③設備整備費補助金のお知らせ

④結核予防費補助金のお知らせ ⑤職員動向



## 生演奏で歌おう! メリークリスマス♪

クリスマス会

12月21日(水)

アクティビティ①

12月21日にクリスマス会が行われました。アットホームな雰囲気の中、今年はネコフンジャッタ&ファンキーシスターズ様の生演奏に合わせて大合唱!! サンタとトナカイからクリスマスプレゼントをもらって、クリスマスケーキを楽しみました。

ボランティア

ネコフンジャッタ&ファンキーシスターズ様





アクティビティ②

### 門松づくり 12月20日(火)

12月20日に岩室民俗史料館運営協力友の会様より立派な門松を作ってくださいました。今年も利用者の皆さんにとって素晴らしい1年になりましたように、岩室民俗史料館運営協力友の会様ありがとうございました。

#### ボランティア

岩室氏俗資料館運営協力友の会様



アクティビティ③

### 餅つき新年会 1月11日(水)

1月11日に松之山女性ネットワーク様より寄贈していただいたもち米を使い餅つき新年会を行いました。今年はおんこ・大根おろし・醤油の3種類を、おいしくいただきました。

#### ボランティア

山城建設 渡邊一男会長様 他3名



アクティビティ④

### 節分 2月3日(金)

2月3日に節分の豆まきを行いました。今年も職員と利用者の方に鬼になっていただき、新聞紙を丸めた豆を2人の鬼に投げて厄除けを祈願しました。今年もかたくりの里にたくさんの福がきますように。鬼役の皆さんおつかれさまでした。



### 施設内研修

#### 新潟市障がいのある人もない人も共に生きるまちづくり条例 12月20日(火)

平成28年4月1日に「新潟市障がいのある人もない人も共に生きるまちづくり条例」が施行されました。かたくりの里も新潟市の障がい福祉を支えていく上で理解を深めていく必要があると考え、新潟市障がい福祉課に依頼し施設内研修を開催しました。同日に施行された障害者差別解消法との相違点についても説明していただき「合理的配慮」についての考えを深めることができました。





■クリスマスケーキ  
12月12日



■ティラミス  
2月17日



■クッキー  
3月15日

[日中活動] 調理レク

12月はクリスマスケーキ、2月はティラミス、3月はクッキーと、季節のイベントにちなんだスイーツを作りました。調理レクを行った日は施設の中が甘い香りが広がっており、その香りにつられて毎回たくさんの利用者の方が参加して下さいました。味も格別で、つい食べ過ぎてしまいそうです。



■キムチ鍋



■うどん鍋



■すき焼き



[行事食] 鍋料理

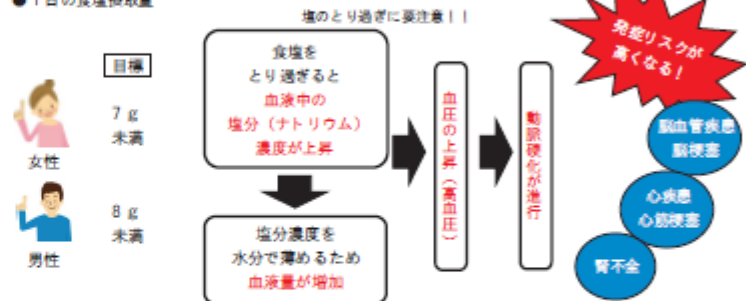
2月、3月は毎年恒例の鍋料理がありました。毎年人気のキムチ鍋・すき焼きの他に、今年は十日町市の郷土料理であるうどん鍋や長崎ちゃんぽん風菜込みラーメン鍋、海鮮味噌菜込みうどん鍋といった趣向を凝らしたメニューも登場し、皆さんとても美味しく召し上がっていました。来年はどんな鍋料理が登場するか楽しみです！！

“ちょいしお生活”で健康寿命をのばしましょう！！

健康教室

“ちょいしお生活”は新潟市が提唱している新潟市内産の野菜や果物を食べる「ちょいしおの塩でおいしく健康に」を目指す減塩の食生活スタイルです。新潟市は脳卒中等の脳血管疾患や胃がんによる死亡率が高いことが大きな健康課題です。これらの生活習慣病予防のためには、バランスのとれた食生活を送ることが大切ですが、特に減塩は重要なポイントです。

●1日の食塩摂取量



●日頃の「塩のとり過ぎ度」を確認してみましょう

1～10の質問の該当する箇所の数字と、性別と年齢の該当する箇所の数字を合計した点数で塩のとり過ぎ度が分かります。

1. 食事の種類になるまで食べますか？	2. 夕食を食べて残りますか？ (例：おにぎり+カップ麺、ラーメン+チャーハン)	3. 其他やちれーライス、焼肉を食べる頻度は？
□よくある (0, 5)	□適2回以上 (1)	□適5回以上 (1)
□たまに食べる (2)	□適1回以上 (2)	□適4回以下 (0)
□ほとんどない (3)	□適0回 (3)	
4. 1日に漬物は何回食べますか？	5. 1日に漬物は何種類食べますか？	6. 魚卵(たらこ・すじこ等)を食べる頻度は？
□4回以上 (5)	□2種類以上 (1)	□1日1回以上 (0, 5)
□2～3回 (1, 5)	□1種類以上 (2)	□2日以上1回以下 (0)
□1回以下	□0回 (3)	□2回とんど数えない (0)
7. 外食の頻度は？	8. 濃い味付けを好んで食べますか？	9. お酒を飲む頻度は？
□適2回以上 (5)	□はい (1)	□毎日 (1, 5)
□適1回以下 (0)		□たまに/ほとんど数えない (0)
		性別
		□男性 (0, 5)
		□女性 (0)
		年齢
		□20～50歳代
		□60歳代 (2)
		□70歳以上 (0)

合計点数	指定食塩量	塩のとり過ぎ度	合計点数	指定食塩量	塩のとり過ぎ度
6～7	約10g/日	ややとり過ぎ	0～13	約10g/日	とり過ぎです
8～9	約11g/日		14～15	約14g/日	
10～11	約12g/日	とり過ぎです	16以上	約15g/日	かなりとり過ぎです

## 新年度を迎え

かたくりの里 施設長 増田 稔

平成29年度、かたくりの里は開設満14年になりました。  
開設以来「やすらぎと生きがい」を大切に、明るい・笑顔に包まれた生活空間を提供させていただこうと支援させていただいてます。利用者さん一人一人の尊厳を守り「かたくりの里に入所して良かった」と心

お知らせ①

から喜んでいただける施設づくりをめざしています。職員も利用者のみなさんもお互いの権利を尊重しながら生活していくように創意工夫して支援させていただきたいと思えます。  
「我が事・丸ごと」「誰もが大切、みんな大切」の気持ちで、職員一同尽力いたします。

## 祝!! 高橋義孝様 第22回NHKハート展入賞

お知らせ②

このたび応募総数3641点の中から、高橋義孝様が制作された作品が「第22回NHKハート展」に入選されました。作品・受賞詳細は後日発表いたします。



## 結核予防費補助金 交付決定のお知らせ

お知らせ③

新潟市より平成28年度結核予防費補助金として18,144円の交付決定を受けました。入所者様の結核予防のため使わせていただきます。ありがとうございました。

## 職員動向

お知らせ④

<採用>・2月 石井朋美 生活支援員  
・3月 小瀬知可 生活支援員  
番場 愛 生活支援員



### 小瀬 知可 生活支援員

利用者様・先輩方に迷惑をかけないように頑張ります!!  
よろしくをお願いします。



### 番場 愛 生活支援員

たくさん学んで一人前になれるよう努力していきます。  
よろしくをお願いします。



### 石井 朋美 生活支援員

またお世話になることになりました。これからもよろしく  
お願いします。



お知らせ⑤

## 平成28年度社会福祉施設等 設備整備費補助金交付決定

このたび「かたくりの里大規模修繕防犯対策強化整備事業」に、405,000円(うち国庫補助金270,000円)の補助金交付決定されました。

110番直通の非常連絡装置を設置いたしました。これにより利用者・勤務職員の安全性の確保とともに、不審者侵入抑制、警戒と連携強化等の防犯対策が強化されます。



※行事・給食メニューは変更になる場合もございます。予めご了承ください。

## これからの行事予定

5月 未定…お茶会  
16日…夜間憩遊遊戯訓練  
6月 4日…運動会

## 給食からのお知らせ

4月 1日…施設開所日 赤飯  
10日…花見献立 桜ご飯・桜餅(お花見献立)  
29日…昭和の日 ハムカツ・えびフライ  
5月 5日…端午の節句 太巻き・いなり・柏餅  
6月 21日…夏至 デザートの日  
未定…魚の日 鮎料理(選択メニュー)  
7月 7日…七夕 ちらし寿司・そうめん汁など  
17日…土の日 うなぎ  
19日…海の日 冷し中華など  
8月 11日…山の日 山梨料理など山をイメージする料理  
15日…お盆 帰省した家族に食べさせたい献立

## ボランティア ありがとうございました!!

現在かたくりの里ではボランティアを募集しています。  
利用者の皆さまにとって、より充実し  
潤いのある生活を送っていただけるよう  
に、皆さまの優しさを少しでもわけて  
いただければ幸いです。

### お問い合わせ

かたくりの里 ボランティア係まで  
☎ 0256-82-1811



## 編集後記

PHOTO:大塚アキ洋輔

寒い冬も終わり日々春を感じる毎日ですが、寒暖差の激しい季節です。外出される機会も増えてきますが、体調管理に気をつけましょう。  
来年も「かたくり通信」をご愛読していただきますよう、宜しくお願いします。

情報管理委員会・広報委員会  
相浦由佳・原義宏