



### これからの行事予定

- 2018年5月 15日…夜間想定避難訓練
- 6月 2日…運動会
- 10月 16日…総合避難訓練
- 28日…かたくり祭
- 12月 21日…クリスマス会
- 2019年1月 9日…餅つき会
- 2月 1日…節分豆まき

### 給食からのお知らせ

- 2018年4月 29日…懐かしい昭和のメニュー(昭和の日)
- 5月 5日…太巻き、いなり、柏餅(端午の節句)
- 31日…手打ちそば屋台
- 6月 21日…デザートの日
- 未定…鮎料理(魚の日選択メニュー)
- 7月 7日…ちらし寿司、そうめん汁(七夕)
- 20日…うな重(土用の丑の日)
- 8月 11日…山菜料理など(山の日)
- 9月 9日…菊ご飯(重陽の節句)
- 17日…混ぜご飯(敬老の日)
- 23日…おはぎ(秋分の日)
- 24日…団子または饅頭(十五夜)
- 10月 8日…肉料理(体育の日)
- 16日…ラーメン屋台

※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。

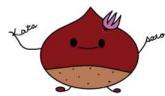
## ボランティア ありがとうございました!!

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

寒い冬が終わりを告げ、ようやく過ごしやすい春がやってきました。外出する機会が増えることと思います。体調はもちろん、事故に気を付け過ごしましょう。新年度もかたくり通信をよろしくお願い致します。

#### 情報管理委員会・広報委員会

河合小百合・相浦由佳・真柄聡一郎



## 特集 無病息災を祈願して！恒例の餅つき会を開催！！

[アクティビティ]

- ①餅つき会 ②クリスマス会 ③節分 ④門松作り ⑤鍋料理 ⑥衣料品販売

[日中活動]①調理レク ②手工芸 ③創作活動レポート02

[健康教室]『笑い』がもたらす健康効果

[お知らせ]①新年度を迎えて ②結核予防助成金交付決定のお知らせ

- ③祝！第23回NHKハート展入選 ④利用者・職員動向 ⑤ホームページ更新中



## 無病息災を祈願して！毎年恒例の餅つき会を開催！！

### 餅つき会

1月11日(木)

アクティビティ①

今年も松之山女性ネットワーク様から寄贈して頂いたもち米を使って、恒例の餅つき会が開催されました。餅は長くのびて切れないことから、長寿を願う食べ物とされています。また、新年に食べることでその年の無病息災で過ごすことができるとも言われています。

「餅つき頑張れー！」「よいしょ！」という掛け声の中、力強くつかれた餅は、程よく柔らかく、甘みがあり、まさに美味！何度もおかわりされる方もいらっしゃいました。餅パワーで今年も元気に過ごせそうですね。

#### 寄付・寄贈

- 松之山女性ネットワーク様  
もち米 5kg、うるち米 5kg、タオル 15枚



## 新年度を迎えて

お知らせ①

障害者支援施設かたくりの里 施設長 増田 稔

平成15年4月1日にかたくりの里は新潟県内17番目の身体障害者療護施設としてオープン致しました。今年では満15年となります。

開設以来、身障協倫理綱領の「最も援助を必要とする最後のひとりの尊重」「可能性の限らない追求」「ともに生きる社会づくり」この3つの基本理念を堅持し、「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頂こうと支援させて頂いています。利用者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」と心から喜んで頂ける施設づくりを目指しています。

「質の高い福祉サービスの提供」を常に意識し、創意工夫し、「安心」「安全」に加えて、「安定」した良質なサービス提供ができるように職員一同、尽力致します。

## 結核予防費補助金 交付決定のお知らせ

お知らせ②

新潟市より平成29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。かたくりの里入所者様の結核予防のために使わせて頂きます。ありがとうございます。

## 利用者動向

お知らせ⑤

- ＜入所＞・2月 田村靖様
- ＜退所＞・1月 広木キヨノ様  
稲田正明様
- ・3月 宮下義信様

## 職員動向

＜採用＞

## 祝！2年連続！！ 第23回NHKハート展入選

お知らせ③

第22回に続き、第23回NHKハート展において、かたくりの里入所者の高橋義孝様が2年連続で入選されました。今年の応募総数4,084編！高橋様の作品は全国各地で行われる巡回展やNHKのホームページでご覧いただくことができます。



真柄聡一郎生活支援員（1月）

今までは特養で働いていましたが、今年の1月から新しい世界に飛び込んだ気分で不安と期待でいっぱいです。今までの知識や経験を活かして、これから頑張っていきます！！



池田梨乃生活支援員（3月）

3月22日からお世話になっています。不安と緊張がありますが、日々の学びをいかし成長していけるよう精一杯頑張ります。

笑顔で明るく、皆さんと楽しく過ごせたら良いと思っています。よろしくお願ひします。

## すこやか福祉会ホームページ フェイスブック更新中！

お知らせ④

すこやか福祉会・かたくりの里ではホームページやフェイスブックを活用し情報を発信しています。ご覧頂き、より質の高いサービス提供ができるよう、皆様のご意見をお聞かせ下さい。



富山希望生活支援員（4月）

これまで福祉の現場で学んできた知識や技術を活かして頑張りたいと思います。

# 「笑い」がもたらす健康効果

健康教室

毎日笑顔で過ごしたいと思っても、気づいたらしかめっ面、そんなことはありませんか？しかし、笑顔にはとても大きな健康効果があるのです！！今回は「**笑い**がもたらす**健康効果**」をご紹介します。たくさん笑って健康になりませんか？

## [笑いがもたらす9大メリット]

- 免疫カアップ  
→体に侵入したウイルスを破壊するNK細胞とB細胞の動きを活性化！
- 記憶力・判断力の活性化  
→笑うことにより、脳への血流が増加し、自然と脳の働きが活性化される。特に記憶を司る海馬と判断力を司る側頭葉が活発化する。
- 幸福感や、やる気を引き出す  
→笑うことでエンドルフィンやドーパミンというホルモンが分泌され、幸福感・達成感が生まれる。
- ストレスを減らす  
→笑うことで心が穏やかになり、プラス思考にもなれる。
- アレルギー改善  
→笑いによってアレルギーを引き起こす原因の抗体を減少させることができる。
- 糖尿病、リウマチ、心臓病の予防にも効果あり  
→それぞれの疾病を悪化させる物質を抑制させることができる。
- 血行促進  
→大きく笑うと横隔膜が刺激され血流を促進すること、自然と腹式呼吸になり血管を広げてくれることで副交感神経が刺激され、血行が促進される。
- 筋力を高める  
→笑いは筋肉をフル活動！顔の筋肉を使うことで、しわやたるみの予防にもつながる。
- ダイエットになる  
→約10分間軽く笑い続けると10Kcal、大笑いで30～40Kcal消費される。また、基礎代謝がアップされるとも言われている。



## [まとめ]

笑顔で過ごすと、たくさんの健康効果を得ることができます。また、笑顔でいると周りから話しかけられやすくなり、会話も自然と盛り上がります。そして、相手の方の笑顔も引き出し、皆さんの周りの方々の健康にもつなぐことができます。笑顔は人の顔の中で一番素敵な表情です。笑顔を意識した生活、始めてみませんか？



## クリスマス会 12月22日(金)



アクティビティ②

クリスマスと言えば、ケーキとプレゼント！サンタクロースからは冬に大活躍する膝掛けがプレゼントされました。今年の冬は大雪で寒い日が続いていたので、実用性バッチリ☆ケーキも美味しく頂きました。

また、今回はゆきわりの里の名ピアニスト本間職員のピアノリサイタルも開催されました。目を閉じその音色に聴き入ったり、楽しく歌ったりと、素敵な時間を過ごすことができました。



## 節分豆まき 2月1日(木)



アクティビティ③

今年もかたくりの里に鬼がやってきました。「鬼は外！福は内！」という掛け声のもと、鬼を懲らしめようと利用者の皆さんはカー杯豆を投げつけていました。

迫力も愛嬌もある鬼でしたが、四方八方から投げつけられる威力抜群な豆には勝てず、あえなく退散…。

鬼を追い払った後は、皆さんで豆菓子を美味しく頂きました。これで今年も1年、無病息災で楽しく元気に過ごせそうですね！！





### 門松作り

12月23日(土)

アクティビティ④

今回もとても立派な門松を作って頂きました。見学された利用者の方からは「手際が良くてビックリ！良い年が迎えられそう！！」という感想が聞かれました。

**ボランティア：岩室民俗史料館運営協力友の会**  
代表 棚橋宏様



### 鍋料理

2月21日～23日

アクティビティ⑤

3月26日～28日

冬と言えば鍋！今年も定番で一番人気のすき焼きから十日町松之山のご当地鍋まで沢山の種類の鍋料理がラインナップ！どの鍋も美味しく頂きました。また来年の鍋料理に乞うご期待！！



### 衣料品販売

3月13日(火)

アクティビティ⑥

新潟市西区赤塚にあるファミリーパークカワチャさんに来所して頂き、衣料品販売を行いました。

春物衣類から生活雑貨まで充実の品揃え！普段は殺風景な地域交流スペースがさながらお店のようでした。

店員さんのアドバイスを受けながらショッピングを楽しむ方や目をつけていた商品を即決で購入する方と、皆さんそれぞれが大満足の買い物をすることができました。また次回が楽しみです。



### [日中活動]調理レク

日中活動①

日中活動で不動の一番人気を誇る調理レク。12月はXmasケーキのデコレーション、1月はジャガイモ餅・カボチャ餅、2月はトリュフ、3月は焼きカレーパンを作りました。どれもこれも味は絶品！季節感を意識したものから、利用者の方々の嗜好を踏まえたものまでバリエーションは豊富です。リクエストがある方はぜひお知らせくださいね！



### [日中活動]手工芸

日中活動②



3月の手工芸では、ローズマリーを埋め込んだハーブ石鹸と羊毛石鹸です。石鹸をこねる作業と型抜きはクッキーを作成するみたいで楽しく作業ができました。羊毛石鹸の作成段階ではきめ細かい泡立ち、羊毛の保湿効果・美肌効果で手がツルツルになり驚きました。



### 創作活動レポート 02

日中活動③



今号ご紹介するのは、かたくりの里のビーズ職人、小杉さんです。アクセサリは、カワイイと大評判！ビーズ細工は細かい作業で根気が必要ですが、休むことなく毎日制作しています。イベント等で販売することもありますので、お楽しみに～☆

