



## これからの行事予定

- 2019年 5月21日…夜間想定避難訓練
- 6月 2日…運動会
- 28日…県身協オセロ交流会
- 9月29日…かたくり祭
- 10月15日…総合避難訓練
- 未定…県身協スポーツ交流会
- 12月19日…クリスマス会
- 1月10日…餅つき会
- 2020年 2月 3日…節分豆まき

## 給食からのお知らせ

- 2019年 5月 5日…中華おこわ、柏餅(端午の節句)
- 6月21日…デザートの日(夏至)
- 7月 7日…七夕そうめん
- 20日…うな重(土用の丑の日)
- 8月11日…山菜料理(山の日)
- 9月13日…団子または饅頭(十五夜)
- 16日…混ぜご飯(敬老の日)
- 23日…おはぎ(秋分の日)
- 10月 9日…ラーメン屋台(味2種類)
- 14日…肉料理(体育の日)

※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。

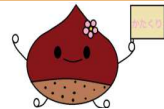
## ボランティア ありがとうございました!!

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

前号で新元号予想の募集をしたところ、「安久」や「光栄」といった案が寄せられました。新元号は「令和」に決まりました。令和には、人々が美しく寄せ合う中で、文化が生まれ育つという意味があるそうです。新時代が障がいのある・なしに関わらず、人々が寄り添い当たり前のように助け合える社会となりますように。

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 邪気を払って福を呼ぶ込む「節分豆まき会」開催

[アクティビティ]

- ①節分豆まき ②クリスマス会 ③餅つき会 ④門松作り
- ⑤鍋料理 ⑥岩室ひな巡り2019

[日中活動] ①手工芸 ②調理レク ③創作活動レポート05

[健康教室] 「微小粒子状物質 [PM2.5] ってなんだろう？」

[お知らせ] ①新年度を迎えて ②結核予防費補助金交付決定のお知らせ

- ③寄付・寄贈 ④すこやか福祉会ホームページ・フェイスブック更新中!
- ⑤利用者動向・職員動向 ⑥苦情受付の状況



## 節分豆まき会 2月1日(金)

アクティビティ①

今年もかたくりの里に鬼がやって来ました！！  
無病息災やかたくりの里に福が沢山訪れるようにと願いを込めて豆まきを行いました。参加された利用者の皆さんは「鬼は外！福は内！！」と手作りの豆を思いっきり投げ、あまりの痛さに鬼はあえなく退散…。  
今年も1年、良い年が送れそうですね！！  
さて、今年の鬼役はどなただったでしょうか？来年、鬼役を希望される方はぜひお知らせ下さい！！



## 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

新年度、新元号令和の新時代を迎えるにあたって、すこやか福祉会の職員行動規範スローガンに～利用者の感動と楽しい職場のために～を掲げました。また、かたくりの里の運営理念を「HAPPY & ENJOY」～こころ豊かな暮らしを地域とともにあゆむ～としました。

かたくりの里の利用者、従事者、地域の皆様で、「笑顔あふれる生活空間と地域」をみんなで創意工夫して築き上げていきたいと思っております。今後ともよろしくお願ひ致します。

## 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30年度結核予防費補助金として、17,740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。

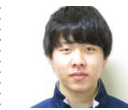
## 利用者動向

お知らせ⑤

- ＜入所＞・2月 山口正子様
- ＜退所＞・3月 小杉竹一様

## 職員動向

- ＜採用＞  
田村 終一郎 生活支援員（4月）



一人一人に寄り添い、適切な支援ができるように頑張ります。  
よろしくお願ひします。

## 寄付・寄贈

お知らせ③



松之山女性ネットワーク様より、もち米5kg、うるち米5kg、タオル15枚頂きました。もち米は今年1月に行われた新年餅つき会にて使用し、美味しく頂いております。  
ありがとうございました。

## ＜異動＞

- ・4月 阿部朝也 生活支援員  
（入所支援係⇒地域支援係）  
藍澤今日子 生活支援員  
（入所支援係⇒入所支援係・地域連携相談室すこやか相談支援員兼務）

## 苦情受付の状況

お知らせ⑥

平成30年12月～平成31年3月までの苦情は以下の通りです。

- ・ケアの内容について…2件  
いずれも施設内の話し合いにより解決しており、第三者委員に報告致しました。

- ＜苦情解決責任者＞ 施設長 増田 稔
- ＜苦情受付担当者＞ 生活支援課 亀山友樹

## 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。

## 微小粒子状物質「PM2.5」ってなんだろう？ 健康教室

近年、中国におけるPM2.5などによる深刻な大気汚染の発生を受け、日本でもPM2.5濃度が上昇し、メディアでも報道されています。PM2.5は健康に影響を及ぼすものとされており、とても心配になりますよね。

では、PM2.5とは一体、どのような物質で、どのような影響があるのでしょうか？また、影響を防ぐための方法をいくつかご紹介します。



### [PM2.5とは何か？]

何か1つの物質を指すのではなく、工場や自動車、船舶、航空機などから排出されたばい煙や粉じん、硫酸化物など、大気汚染の原因となる物質で、直径が2.5マイクロメートル(2.5ミリの1000分の1)以下の非常に小さな粒子をPM2.5と言います。髪の毛の太さの30分の1しかないとも言われています。

その発生源は、①物の燃焼などによって直接発生するものと、②様々な物質の大気中での化学反応によって生成されるものがあります。

### [PM2.5による人体への影響]

PM2.5は非常に小さい粒子のため、肺の奥まで入りやすく、長期的に吸い込んでしまうと、

- 鼻や目などのアレルギー症状
- ぜんそくや気管支炎などの呼吸器系疾患
- 心筋梗塞などの心疾患
- 皮膚疾患
- 肺がん

などの症状を引き起こすリスクが高まります。



### [対策]

PM2.5の発生を予防することは世界規模の問題であるため、解決には困難を極めます。そのため、自らが対策を立て、実行することが大切です。

- |  |  |
|--|--|
| <p>&lt;屋外&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●PM2.5用のマスクを着用。一般の不織布マスクも多少は効果あり。</li> <li>●長時間の激しい運動を避ける。</li> <li>●花粉症用の眼鏡を着用。</li> </ul> | <p>&lt;屋内&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●帰宅後は手洗いとうがいをする。</li> <li>●PM2.5濃度が高い時は不必要な外出は避け、窓の開閉や換気を行うことも控える。</li> <li>●空気清浄器の利用。</li> </ul> |
|--|--|

### [どんな時に注意が必要？]

PM2.5濃度は季節による変動があり、例年3月～5月にかけて濃度が上昇する傾向にあります。また、その時期には花粉も飛散するため、よりアレルギー等の症状が強くなるようです。地域によっても差があり、各地域でのPM2.5濃度は『大気汚染物質広域監視システム「そらまめ君」』や環境省のウェブサイトから確認することができます。

PM2.5濃度が高い時は不要の外出は避け、また、上記対策を実行していきましょう。

## クリスマス会 アクティビティ②

12月21日(金)

とてもとても可愛いサンタクロース達がかたくりの里へやってきました。日本文理高校の吹奏楽部の生徒の皆さんです。

クリスマスにちなんだ曲を演奏して頂き、一緒に歌ったり、手拍子をしたりと、とても楽しいクリスマス会となりました。

演奏会の後はお楽しみのクリスマスプレゼントとケーキタイム。クリスマスの雰囲気を楽しむことができました。

### ボランティア：

日本文理高校 吹奏楽部の皆さん



## 餅つき会 アクティビティ③

1月9日(水)

かたくりの里の行事初めは、毎年恒例の新年餅つき会です。今年も松之山女性ネットワーク様にご寄付頂いたもち米を使用しました。

ボランティアの皆さんや利用者の皆さんにも餅つきを体験して頂き、「よいしょ！よいしょ！」という威勢のいい声が響き渡りました。

つきたてのお餅は伸びが良く、柔らかく、そして味が格別！あんこや大根おろしとからめたお餅は、おかわり続出の大好評となりました。

### ボランティア：

渡辺様、石添様





## 門松作り

12月23日(土)

アクティビティ④

毎年恒例、民俗史料館友の会の皆様に来所して頂き、門松を作って頂きました。あつという間の早業に驚きつつ、とても立派な門松に感嘆の声が上がりました。かたくりの里は今年も良い年が送れそうですね。

**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

2月、3月の寒い季節は鍋料理が定番です。今年も人気のすき焼きを始め、味噌ラーメン鍋や石狩鍋、白菜の塩ちゃんこ鍋、棚田鍋とバリエーション豊かな鍋料理が提供されました。アツアツの鍋を囲み、自然と会話も弾みました。来年の鍋料理も楽しみです。

## 岩室ひな巡り

アクティビティ⑥

2月22日(金)～3月5日(火)まで開催された「岩室ひな巡り」に参加してきました。かたくりの里は、いわむろや様、ゆもとや様、ほてる大橋様にお邪魔し、展示されているひな人形を見学させて頂きました。

飾られているひな人形は、大きさ、表情、着物など、どれも全て異なっていて、とても見応えがありました。「一番大きい段飾りは迫力があるね」「うちのひな人形ともまた違う顔だね」「実家のひな人形もかたくりで飾りたいね!」など様々な感想が聞かれました。

また来年も、ぜひ参加したいですね!!



## [日中活動] 手工芸

日中活動①

今回の手工芸では、キラキラビーズヘアゴムパーツを作成しました。土台には花柄のペーパーを敷きビーズで飾り付けをしてレジんで固めています。花柄の土台はどこにいったのか分からなくなるほど、皆さん好きなビーズをたくさん敷き詰めて楽しまれていました。出来上がった作品は思い通りのキラキラしたパーツが出来上がり、「キレイだね」「楽しいね」ととても楽しい時間を過ごすことができました。



## [日中活動] 調理レク

日中活動②



1月の調理レクは「フレンチトースト」、2月「ティラミス」、3月「手作りクッキー」を作りました。クッキーの型抜きは「楽しい」と皆さん楽しんで作られていました。たくさん美味しいクッキーを食べてお腹も満たされ楽しい時間を過ごせました。次回も楽しみです。

## 創作活動レポート 05

日中活動③



今号は創作活動番外編です。写真のお二人がリハビリの一環として取り組んでいるのは『間違いさがし』と『クロスワード』です。毎日黙々と集中して取り組んでいます。だんだん問題を解くスピードが上がってきている様子。かたくりの里では楽しみを取り入れたリハビリも行っています。