



これからの行事予定

- 2019年 9月29日…かたくり祭
 10月15日…総合避難訓練
 8日…県身協スポーツ交流会
 12月19日…クリスマス会
 2020年 1月10日…餅つき会
 2月 3日…節分豆まき



給食からのお知らせ

- 2019年 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)
 11月 5日…すし屋台
 15日…デザートの日(七五三)
 23日…赤飯(勤労感謝の日)
 12月22日…南瓜料理(冬至)
 25日…クリスマスメニュー
 31日…大晦日メニュー、そば
 2020年 1月 1日…おせち料理
 3日…海鮮丼(魚の日)



※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

今年の夏も体力を奪われるような暑さが続いています。熱中症の危険性も高く、注意が必要な状況です。適切な温度管理、適度な水分補給をし、体調を崩すことなく秋を迎えましょう。

9月29日にかたくり祭が開催されます。たくさんのご来場をお待ちしています!

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 期待の新星と話題の書道家シンガーがかたくりの里へ! ～羽鳥新之助歌謡ショー/友近890歌&書道コンサート～

[アクティビティ]

- ①羽鳥新ノ介歌謡ショー、友近890歌&書道コンサート ②運動会 ③桜お花見会/お杉バラ園散策
 ④マンドリン演奏会 ⑤オセロ交流会 ⑥岩室保育園交流会 ⑦お茶会

[日中活動] ①卓球バレー ②調理レク ③手工芸 ④創作活動レポート06

⑤外出支援レポート2019 NO.1

[健康教室]「腸内環境を整えよう～健康体質になる方法～」

[お知らせ] ①夜間想定避難訓練 ②サツマイモ栽培中 ③ホームページ・フェイスブック更新中

④利用者・職員動向 ⑤苦情受付の状況 ⑥ボランティア急募



期待の新星と話題の書道家シンガーがかたくりの里へ！
 ～羽鳥新之助歌謡ショー～
 友近 890 歌 & 書道コンサート開催～

アクティビティ①

4月25日(木)、演歌歌手の羽鳥新之助さんによる歌謡ショーが開催されました。伸びのある素敵な歌声とユーモア溢れるトークに魅了されました。利用者の皆さんも「しんちゃーん！」と掛け声をかけながら大盛り上がりとなりました。

また、6月3日(月)には、歌いながら書道パフォーマンスをする日本唯一の書道家シンガーである友近 890(やっくん)による歌&書道コンサートが開かれました。人を引き付けるような音楽と迫力のある書道の融合に驚きの連続で感嘆の声が上がりました。

ぜひまた、かたくりの里にいらしてくださいね！お待ちしております！！



夜間想定避難訓練 お知らせ①



5月14日(火)、令和最初の避難訓練を行いました。利用者の皆さんに安全に、そして効率良く確実に避難して頂くことを念頭に訓練を行っています。今後も安全第一に取り組んで参ります。

サツマイモ栽培中 お知らせ②



9月中旬頃の収穫祭に向けて施設の畑でサツマイモ栽培をしています。4月に畑を耕し、5月の苗植えから、太陽の光を浴びて、日に日に大きく成長しています。8月には青々とした葉が生い茂っています。収穫が今から待ち遠しいですね。

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③

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。

利用者動向 お知らせ④

- <入所>・6月 宮田美幸様
- <退所>・4月 渡辺日出雄様
- ・6月 小林綾子様

職員動向

<異動>



- ・6月 高橋達也生活支援員
 (かたくりの里地域支援係
 ⇒ゆきわりの里介護2係)
- ・7月 本間直美生活支援員
 (ゆきわりの里介護2係
 ⇒かたくりの里入所支援係
 ※派遣期間満了により)

苦情受付の状況 お知らせ⑤

平成31年4月～令和元年7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> 生活支援課長 亀山友樹

ボランティア急募 お知らせ⑥

来たる9月29日(日)にかたくり祭が開催されます。岩室あなぐま芸術祭との共催イベントも開催予定です。現在、かたくり祭の運営ボランティアを募集しています。ご協力頂ける方や詳細が知りたい方はかたくりの里までご連絡下さい。よろしくお願致します。

担当：かたくり祭実行委員会

「腸内環境を整えよう～健康体質になる方法～」

健康教室

腸の働きは消化や吸収だけではありません。人の体の全免疫システム全体の70%が腸に集中していると言われています。また、腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、感情にも深く関わっているため、「第二の脳」とも呼ばれます。心も体も健康体質を目指して、腸内環境を整えてみませんか？

[腸の働きが低下すると…？]

腸の働きが低下してしまうとどんな症状が出るのでしょうか？

- ・肌荒れ ・便秘や下痢 ・肥満
- ・風邪が引きやすくなる ・体臭や口臭が強くなる

では、腸内環境を整えるにはどうしたら良いのでしょうか？



[腸内環境と3つの菌]

腸内環境を整えることは、大腸内に生育している腸内細菌の構成バランスを整えることです。腸内細菌の種類は「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」の3つに分けられます。

「善玉菌」はその内の通り、私たちの体にとっても有益な細菌で、腸内において善玉菌が優位な状態はイコール健康状態が良好に保てていることと言えます。反面、「悪玉菌」が増えると免疫力が低下し、「発がん物質」や「発がん促進物質」を増やし、病魔に侵されやすい体にしてしまうのです。そしてもう一つの菌である「日和見菌」は、パワーを強く持っている方に味方をする性質があります。つまり、「善玉菌」が多く腸内環境が良い時は体にとって健康的な働きをし、「悪玉菌」が多ければ一緒になって人体に悪影響を与えるということです。



「日和見菌」を「善玉菌」の味方にするためには、腸内細菌のバランスをコントロールすることが大切になってきます。

[悪玉菌を増やしてしまう注意点]

悪事を働く「悪玉菌」は、肉の多い食事や脂肪と砂糖の過剰摂取、食物繊維の不足といったような食事によって増えるとされています。また、食生活の乱れやストレスも影響を与えているようです。



[善玉菌を増やすポイント]

善玉菌を増やすためには一体どうしたら良いのでしょうか？日々の食事にポイントがあります。

- その1：発酵食品を積極的にとる（お酢や納豆、キムチやチーズなど）
- その2：オリゴ糖を多く含む食材をとる（大豆やごぼう、バナナなど）
- その3：食物繊維を多くとる（豆類や根菜、海藻など）
- その4：ヨーグルトをとる

善玉菌を多く含む食品と善玉菌のエサとなる食品をとることによってより効果が期待できます。



[まとめ]

腸内の環境を整えることは決して難しいことではありません。食生活に気を付け、「善玉菌」を増やすことを心がけ、心と体の健康体質を目指しましょう！！



運動会

6月2日(日)

アクティビティ②

令和元年を迎えて最初の施設行事となった恒例の運動会は、今年も熱戦が繰り広げられました。ここ数年は紅組と白組共に五分五分の戦いとなっていました。はたして今年はどちらに軍配が上がるのか…？たくさんの笑顔と大きな声援、そして真剣に競技に挑んだ結果は僅差で紅組の勝利となりました。

ご家族ならびにボランティアの皆様のご協力の下、今年も事故なく運動会を開催することができました。そして、利用者の皆さん、お疲れ様でした！来年は白組がリベンジなるか!? 紅組が連覇となるのか!? 次回の運動会が待ち遠しいですね。

ボランティア

有路朱里様、青山奈津希様



桜お花見会 / お杉バラ園散策

アクティビティ③



春はケアハウスだいろにてお花見会を行いました。少しばかり肌寒さを感じましたが、今年はお茶とお菓子を用意し、ゆっくりと満開の桜を鑑賞することができました。初夏は、毎年恒例のお杉バラ園散策へ。色とりどり優雅に咲くバラは思わず見とれてしまうほどの美しさでした。また来年が楽しみです。



マンドリン演奏会

4月18日(木)

アクティビティ④



増本様によるマンドリン演奏会は8年前の平成24年から開催されています。マンドリンの演奏はもちろんのこと、ご夫妻の人柄と素敵な笑顔をいつも心待ちにしておりましたが、この4月18日が最終回となりました。寂しい気持ちもありますが、8年分の感謝の気持ちでいっぱいです。またいつか、お会いできますように…。ありがとうございました！！

ボランティア：カラーネマンドリーノ
増本光雄様・増本トシエ様



調理レク

日中活動②



4月はミニどら焼き、5月はクレープ、6月はコーヒーゼリー、7月はところてん入りフルーツポンチとバリエーションに富んだメニューを作りました。特にフルーツポンチは「ところてんがマッチしてて美味しい！」と、とても好評でした。

手工芸

日中活動③



かたくり祭に向けて手工芸ではボランティアの方々と一緒に作品や飾り作りに取り組んでいます。活動中は笑いが絶えず、つつい制作する手が止まってしまうこともあります。楽しく制作した作品や飾りは素敵な仕上がりになっています。

創作活動レポート 06

～芸術の秋に向けて～

日中活動④



かたくり祭、岩室あなぐま芸術祭、新潟県障害者芸術文化祭に向けて、出展する作品制作に連日励んでいます。個性的でユニークな作品や、繊細で刺激的な作品など、芸術の秋にふさわしい魅力的な作品で溢れています。

どんな作品が展示されるのかご期待下さい！そしてぜひ、イベント開催期間は足を運んで頂き、作品をご鑑賞下さい！

外出支援 2019

NO. 1

日中活動⑤



今年度の外出支援は担当職員と一緒に「行きたいところに行く」をコンセプトに行っています。利用者と職員が相談し行先を決めており、買い物や外食だけではなく、時には、岩船港までドライブすることもありました。今年度の外出支援はまだまだ続きます。事故なく、そして何より楽しい時間が過ごせますように。



オセロ交流会

6月28日(金)



アクティビティ⑤

下越地区県身協オセロ交流会に参加させて頂きました。今年のメンバーはかたくりの里の予選を勝ち抜いた3名です。

外の暑さにも負けない熱戦の結果、惜しくも予選敗退となってしまいましたが、他施設との交流を通し、貴重な時間を過ごすことができました。



岩室保育園交流会

5月30日(木)

7月5日(木)

7月11日(木)



アクティビティ⑥

岩室保育園の季節の行事や交流会に参加させて頂きました。楽しそうに歌って踊る姿や、重いおみこしを互いに協力して一生懸命担ぐ姿、肩もみやプレゼントをくれる園児達の姿に利用者の皆さんは目尻が下がりっぱなし。可愛らしい園児の皆さんに癒しをもらうことができました。





お茶会

8月6日(火)

アクティビティ⑦



今年のお茶会は吉田中学校の茶道部の皆さんにご協力頂き開催しました。慣れた手つきでお抹茶を点て、参加利用者に振る舞って下さいました。苦いお茶と甘いお菓子で最高のひと時となりました。

ボランティア

燕市立吉田中学校茶道部の皆さん



卓球バレー

7月17日(水)

日中活動①

障がいがあってもなくても楽しめるスポーツとして普及されている卓球バレーの体験会を開催しました。四苦八苦する場面がありましたが、協会の皆さんのご指導もあり、慣れてくるとスムーズにボールのやり取りができ、大盛り上がりとなりました。

ボランティア：新潟県卓球バレー協会

代表 波瀾健治様

