

花だより

第30号 新春号
平成30年1月20日発行



発行者
有限会社Gracias
かいごの花みずき
長崎市平和町17-7
TEL095-842-8732



新年のお慶びを

申し上げます



代表取締役社長 清川 伸子

昨年の干支、酉年は「商売繁盛・収穫」と言われていましたが、今年の戌年は「守り」の年と言われているようです。そして来年亥年の突き進む準備期間といえます。う。昨年は天皇退位特例法が成立し来年平成31年5月1日に皇太子様が即位され新しい元号となります。昭和・平成・そして来たるべき新元号に出会えることに感慨も覚えます。



耀介 2歳半



侑介 2ヶ月

孫もすくすく大きくなっております

高齢者福祉・介護事業の取り巻く環境は年々厳しいものがある中で、有限会社Gracias「かいごの花みずき」もご利用者様をお守りすべく、「安全・安心・安定」を目指しております。

このため昨年は利用料の改定をお願いし、ご利用の皆様にも多大なご負担の増額をお願いした次第です。開設後13年目を迎え、将来に向けて飛躍と安定した事業を継続するためにご理解を賜り、ご利用者様、ご家族と職員の幸せのために今年もしっかり歩んで参ります。

本年が幸ある年になりますよう、日頃のご協力とご指導に感謝と御礼申し上げます。

新春の行事食

毎年恒例の花みずきおせちですが、今年も工夫を凝らして皆様を食卓楽しんで頂けるよう心を込めてお作りしました。また、三が日は特別メニューとして、長崎のお正月らしい料理を提供しました。普段と少し違った豪華なお料理に、明るい笑顔がたくさん見られたようです。今年もご利用者様の口に合うお食事をご利用者様のご心と身体を支えてゆきます。



元旦 おせち

- お刺身 赤飯 雑煮風お吸い物
- 有頭海老 黒豆 伊達巻 紅白かまぼこ
- 栗きんとん 花餅 昆布巻 高野豆腐
- 辛子蓮根 合鴨煮 鮭柚庵焼 菊花蕪
- 金柑 金時人参 牛蒡



- タンドリーチキン 鯛のピカタ
- 海老ピラフ フライドポテト
- ミモザサラダ グリーンポターージュ



毎年クリスマスには花みずき特製クリスマスケーキが登場します。今年のケーキはいちごが飾られたチョコレイトロールケーキ、ソフト食の方はマンゴーのゼリーをお出ししました。やはり3時のおやつは別腹！あっという間に完食される方もおられました。クリスマスの雰囲気を楽しんで頂けたかと思っております。

デイサービスセンター

デイサービスセンターでは、12月22日(金)にクリスマス会を行いました。今年も長崎外国語大学の川島教授をお招きして、素敵なチエロ演奏を行って頂きました。

演奏の後はお楽しみのクリスマスケーキをいただき、終了後に利用者の皆様から、「ケーキが美味しかった」「サンタがいて盛り上がった」などの感想がありました。

来年も皆様に楽しんででもらえるように、職員一同、頑張っていきたいと思えます。

手芸教室が始まりました

Xmasリース作成
皆さん一針一針丁寧に作業されていました。完成すると

「どこに飾ろうかしら?」「私は玄関かな」などの会話も弾みました。
今回は「雛リース」を予定しています。



本格的な、かわいらしいリースが完成しました!



フルーツたっぷりのクリスマスケーキでした



サンタクロースの登場に思わずにっこり♪



クリスマスコンサート

今年も12月16日土日にクリスマスコンサートを行いました。今回はかねてからの目標であった、ベートーベンの第九をドイツ語で歌うことに挑戦しました。はじめは歌詞を読むのがやっとの状態でしたが、特訓の甲斐もあり、本番では最後まで無事歌い上げることができました。
コンサートでは第九以外にも「きよしこの夜」「あめのみつかいの」「瀬戸の花嫁」「ハナミズキ」の計5曲を披露させていただきました。

花みずき合唱サークル



初めて触れる楽器に皆さん興味津々!!



神秘的な音色が響きました♪

終了後はゲストを招いて、ガンクドラムを演奏していただきました。ガンクドラムは最近の楽器であり、神秘的な音が室内に響きました。実際に楽器に触れる機会もあり、貴重な体験になりました。これからも、合唱サークルは新しい事に挑戦し続けていきたいと思っています。

花みずき鍼灸整骨院

院長の豆知識

新年明けましておめでとうございます。昨年中は格別の厚情にあずかり、心より御礼申し上げます。

皆様の御協力のおかげで花みずき鍼灸整骨院は平成30年4月で4年が経ち、5年目を迎えるようになっています。本年もスタッフ一同、皆様にご満足頂けるサービスを心掛ける所存でございますので、何卒昨年同様のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

さて、今月のテーマは「食べ過ぎ、飲み過ぎ」です。新年会が多いこの時期に、食べ過ぎ・飲み過ぎで体調を崩されてはいませんか？そういった方に自宅で簡単に出来るツボを使ったセルフケアを御紹介したいと思います。

食べ過ぎ・飲み過ぎで起こる症状は吐き気・消化不良・胃のもたれ・食欲不振・腹部膨満感・胸やけ・頭痛といった症状があります。これらの症状を改善する3つのツボを御紹介します。

その① 内関(ないかん)

特徴…胸から胃にかけての痛みや不快感に働きかけるツボで、慢性胃炎やみぞおちの痛み、乗り物酔いやつわりなどのむかつきにも有効です。

位置…手のひらを上にして、手首を体に向けて曲げた時に出来る、胸の真ん中にある2本の筋の間で、手関節から指3本分下がったところにあります。



その② 中腕(ちゆうわん)

特徴…胃痛、消化不良、慢性胃炎、胃部不快感、胃もたれの症状を改善します。

位置…みぞおちとおへそを結んだ線上の真ん中。おへその上から指4本分上がったところ。①～③のツボを気持ちいいと感じる強さで約10秒、3～5回指圧しましょう。



その③ 陽谿(やうけい)

特徴…胃や腸の動きを活性化させるツボです。息苦しさや咳、冷えの改善にも作用します。

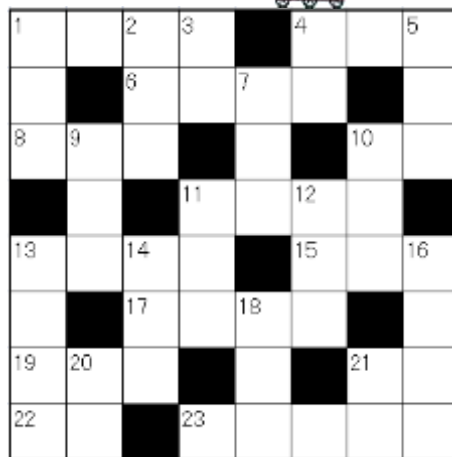
位置…手の甲を上にして親指を反った時に出る、2本の筋の間にあるへこんだところ。

新春クロスワードパズル

タテのカギ

- ① 1票の——を解消するための定数は正
- ② 「——に腕押し」とは、少しも手応えがない事
- ③ 立身出世の象徴とされる魚。英訳すると「カーブ」
- ④ 「早起きは三文の——」
- ⑤ 昆布巻、伊達巻、ごまめなど、お正月に食べる——料理
- ⑦ 和室用の建具で、部屋の仕切りに使います
- ⑨ 「ふるさと」の一節「うさぎ追いしかの山、——釣りしかの川」
- ⑩ アイドルの直筆——入りの色紙をプレゼント
- ⑪ 才能を持っていながら発揮できないこと、——の持ち腐れ
- ⑫ 儀式を進める順序
- ⑬ 羽根突きของ道具、飾っておくだけの高価なものも
- ⑭ お正月には、サッカーやラグビーの——を観戦する
- ⑮ 「一年の計は——にあり」
- ⑯ 直滑降に斜滑降、ウィンタースポーツの代表です
- ⑰ バスや電車の中では、お年寄りに——を譲りましょう
- ⑱ 鳴き声は「ヒヒーン」。2014年の干支です

※答えは最後のページに記載しています



最後に
消化しにくい食べ物のNo.1は、バターだそうです。牛肉、アイスクリーム、さつまいもは100gで約3時間、バターは50gで約12時間も消化に時間がかかります。脂肪や繊維質の多い食べ物は消化不良の大きな原因となります。消化に良い大根やかぼちゃ、人参、トマト等の消化吸収を助ける食べ物を食べるようにしましょう。



ヨコのカギ

- ① ニシンの卵巣で、お正月料理の定番
- ② 二重奏はデュエット、三重奏は——、四重奏はカルテット
- ③ 平服に対して、儀式のときに着る服
- ④ ——の桜、右近の橋。
- ⑤ 海の——、山の——をお腹いっぱい食べるグルメツアー
- ⑥ 「三つ子の——百まで」
- ⑦ 職業は落語を聴かせることで、目標は真打です
- ⑧ 「——新年」とは、年賀状でおなじみの四字熟語です
- ⑨ 物語や小説などの大体的内容
- ⑩ べらんめえ口調で、——よく話す江戸っ子
- ⑪ ——がうまく、「のど自慢」大会でチャンピオン
- ⑫ ナイアガラ、ヴィクトリアなどが有名
- ⑬ 会社、倉庫、行事会場などの警備員

住宅型有料老人ホーム

住宅型有料老人ホームにも新年が参りました。フロアの壁に正月飾りや干支の絵を飾りつけました。入居者の皆様と正月飾りや干支の絵を見ながら、お節を作った時の話や年末・年始の思い出話で盛り上がりました。おせちに舌鼓をうたれたり、お孫様、ひ孫様を連れてご家族が面会に来られたりと皆様それぞれの正月を楽しまれたご様子でした。



特定施設入居者生活介護

「新年明けましておめでと〜ございませ〜」の挨拶と共に2018年がスタートしました。おせち料理を食へながら「今年も楽しくしていかなばね」「今年もがんばろうね」等、入居者様同士で楽しくお話されていきました。スタッフ一同も気持ちを持ち新たに引き締め、入居者様の生活が笑顔いっぱいになるようお手伝いしていけたらと思います。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



壁飾りでお正月の雰囲気を楽しんでいただいています

介護職スタッフの新しい制服が登場しました!



従来の青とピンクの制服に加え、あざやかな濃いピンクの制服が追加されました。新しい制服で心機一転、頑張ります!

※編集後記※
平成が今年を含めてあと2年となりました。新しい元号はどのようになるのか楽しみな半面、慣れるまでしばらく時間が掛かるだろうなと今から心配しています(笑)

- 〈編集委員〉
立野信太郎 赤島江美 中村利加子
坂口敬子 井手繁之 森岡晃一
福嶋由美子 濱崎みゆき 宮崎亮
三根恵子 百崎優子

悲しみは越えて

事務部 山田 常光



先日、NHKテレビで『ショッピングモールの歌姫』と言うタイトルの番組を観ました。シンガーソングライターの半崎美子さんは17年のキャリアがあるそうです。モールの一画を借りてミニコンサートを開きます。寄せられた手紙などを元に感動を作詞作曲して唄いあげます。

フロです。一人、また一人と歌に引き入れられ聞き入って涙されています。コンサートが終わると、お客様自身で次々と「力をもらい前を向けます。」など直で訴えられ半崎さんも丁寧に対応され皆さん笑顔で帰って行かれます。

私事ですが去年の正月、闘病の末弱っていく父の面会に、病気とケガから懸命にリハビリに励む小児マヒの妹へ必ず逢いに連れて行くと約束しました。梅の花が咲く頃、ようやく施設の許可を頂き逢える事になったのですが、父の病状が急変し、面会の2日前の朝、誰にも看取られず亡くなりました。約束は果たされませんでした。落ち込みながら聞いていた高橋真梨子さんの「こめんね」の力強い歌声に引き込まれ心の奥からこみ上げてきました。フロだと思いました。男女を歌った歌詞が、父と妹と私に置き換えられて心の中に入ってきたのです。

スタッフペンリレー



「世の中に無傷の人はいない。皆が皆それぞれ哀しみを背負っていて、そういう中で誰かの哀しみが誰かの哀しみを治癒する力を持っているんだなってすごく感じて」と半崎さんのコメントがありました。歌の力とは本当に凄いです。

新しい力を得て前へ進みましょう。花みずきにも歌の力でご利用者様を癒やす歌姫、いや、歌王子がおられます。言語聴覚士の宮崎さん、これからも応援しています。頑張ってください。

新春クロスワードパズルの答え

※逆さにしてご覧ください

タ	キ	一	ト	ソ	ク	カ
イ	セ	キ	ク	ク	ク	カ
コ	フ	ソ	シ	シ	ク	カ
ハ	シ	カ	キ	ク	ク	カ
フ	ク	ク	ク	ク	ク	カ
ク	ク	ク	ク	ク	ク	カ
ク	ク	ク	ク	ク	ク	カ



琴の尾岳より雲仙普賢岳 初日の出