

### 老人介護支援センター

### 高齢者支援推進事業を開催しています！

#### ●『あると便利！福祉用具について』（1月25日開催）

今回は、株式会社トーカイ高松営業所 吉村様を講師にお招きし、「ペットボトルの蓋が簡単に開けられる！」「服のボタンが楽にかけられる！」等々、普段の生活の中であると便利な福祉用具について紹介して頂きました。



#### ● 高齢者の趣味活動と交流のための『苔玉づくり体験』（3月24日開催）

NPO法人スローライフ 谷様・河合様・佐藤様による指導で苔玉づくりに挑戦！！土や植物に触れ、手作りの苔玉を作る楽しさを体験しました。育てる楽しみもありますね♪

これからも多様なテーマで教室を開催します。興味のある方は、どうぞお気軽にご参加下さい。

お問い合わせ：087-837-0307（担当：稲木・川田）

### 厨房

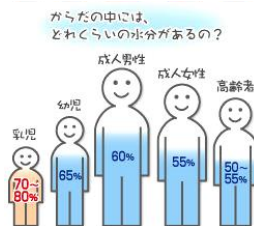
### ～ 高齢者の脱水について ～

私達の体の半分以上は「お水」です。

夏に向けて、脱水のサインに気をつけましょう！（見て、触ってチェックしましょう。）

- ✓ 体温 … 高熱はもちろん、微熱が続く時は脱水を疑いましょう。
- ✓ 爪の色 … 爪の先を軽く押した後、すぐに（2秒以内）に戻らない時は水分が不足しています。
- ✓ 腋の下 … 脱水になると乾いてきます。

脱水の時に必要なのは塩分を含む「カラダの水」の補給です。（水だけで補給しても脱水は改善されません。）家庭でできる経口補水液の作り方を紹介します。水1Lに砂糖40g（大さじ4 1/2杯）・塩3g（小さじ1/2杯）。塩分と糖分をバランスよく含む水が体に速やかに吸収されることは多くの研究で確認されています。



### ちらし寿司

### はなぞの園で人気No.1メニューを紹介します

#### 材料（4人分）

- ・米 2合
- ・だし昆布 少々
- ・合わせ酢 40cc
- （ 砂糖 40g
- 塩 小さじ1
- ・にんじん 40g
- ・高野豆腐 2個
- ・ごぼう 20g
- ・干し椎茸 2枚
- ・だし汁 50cc
- ★（ 砂糖 小さじ1
- みりん 小さじ1
- 薄口醤油 大さじ1/2

#### 作り方

- ① 米を洗い、だし昆布を入れて炊く。
- ② にんじん・高野豆腐・ごぼう・干し椎茸はみじん切りにする。
- ③ 椎茸のもどし汁とだし汁に調味料(★)を加えて②を炊き、煮汁がなくなるまで加熱する。
- ④ 合わせ酢を火にかけ、砂糖と塩が溶けるまで加熱する。
- ⑤ 寿司桶に熱いご飯を移し、④を混ぜ合わせる。
- ⑥ ③を加えて、手早くかき混ぜる。
- ⑦ 器に盛り、錦糸卵・塩茹でにして斜めに千切りにした絹さや・紅生姜を彩りよく飾る。

※ 焼き穴子・エビ等を飾ってもおいしくいただけます。



「いつも楽しみに待っています」「次はいつかな？」「お寿司の時はデイに行くのが楽しみ」と、たくさん嬉しい声をいただいています。



### まかせて介護 みんな笑顔のはなぞの園

初夏の候、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。平素は、はなぞの園に對しましてひとかたならぬご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、このたび当園にて二十年間の勤続とともに、七年間の長きにわたり園長としてご尽力されました篠原由美子前園長が、三月末日をもって定年退職されました。その後任と致しまして、私が園長を拝命することとなりました。社会福祉法の改正等により社会福祉法人の運営が一段と厳しくなっております。職責の重大さを考えたとき、あらためて身の引き締まる思いが致します。今後とも、はなぞの園のより一層の充実と発展を目指し、園長として利用者の皆様への更なるサービスの向上と、職員の働きやすく誇りの持てる環境を整えるべく、微力ではございますが精進して参りたいと存じます。

今後とも地域の皆様をはじめ関係の方々のご理解・ご支援をいただきながら、はなぞの園がより身近で親しみのある施設となるよう目指して参りますので、よろしくお願い申し上げます。



園長 岡部 浩司

ごあいさつ



【題字】  
溝口 和子 様  
楽しく過ごさせてもらっています。ここへ来ると友達がたくさんいるので嬉しいです。これからも元気で通おうと思っています。

溝井 正臣	森上 典一	江田 治	森下 良一	松田 央枝	吉田 守良	湯井 勝義	蓮井 一敏	三野 綾子	村上 範子	久保 正彦	田村 晴彦	監事 岡部 浩司	大嶋 光晴	西岡 慎吾	竹村 敏勝	小松 庸一	山地 忠雄	茂中 芳雄	香川 洋二	前谷 弘美	理事 三好 英幸	理事長 久保 正彦	役員紹介
-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----------	-----------	------