



広報 第七号 さくら前線

笑顔の生活を送るために



軽費老人ホーム 花の人の家
施設長 金剛 一樹

高齢者の人口が増大していく中、今までの隔離・管理型福祉から、多様性に富んだ自立型老人福祉が求められています。軽費老人ホームの施設長に就任し2年目を迎えて、入所者様との会話の大切さや、やりたいことを出来るだけ尊重した生活を提供するために、医療・看護・相談員・ケアワーカー等の他業種の連携によるフォローが欠かせないことを実感しています。

「笑いは最良の薬」という言葉があります。

施設に響く笑顔と笑い声は入所者様の生活の満足度の向上につながっています。施設を暖かい空気の中で包んでいくのだと思います。

私たちはこれからも笑顔で生活を送っていただくために入所者様に寄り添い、さくらライフの施設部門として「笑顔で生き、自分らしく終末を迎える

事」への援助をスタッフと共に支えていきたいと思ひます。

施設紹介



昭和五十年三月に社会福祉法人育美会を川越市に設立以来『花の人の家』にて高齢者福祉を、同法人の『むさしの保育園』・『貴精保育園』にて児童福祉を、必要とされる方々に向けてサービス提供を行ってきました。

『花の人の家』は当地に施設を構えて今年四十二年となります。今では全国でも少数の「軽費老人ホームA型」の施設です。

施設の特徴として

- ・同敷地内含め二つの認可保育園との日常的な交流
- ・365日ケアスタッフの配備
- ・栄養管理された自前厨房による食事の提供（本当においしいです！ by 理事長）
- ・市内地域への配食サービスの実施
- ・保証人については保佐人やNPO等でも可
- ・月々65,780円（部屋代・食事代・入浴代込み）からの安価な利用料
- ※収入によって変動があります。
- ・入居金、保証金は必要ありません。

年間行事

- 4月 お花見
- 6月 ハワイアンコンサート
- 7月 七夕集会★
- 8月 納涼祭★
- 9月 敬老会★ 合同避難訓練★
- 10月 運動会★ 野外食★
- 11月 3施設文化事業★
- 12月 クリスマス会 クリスマスディナー
- 1月 新年会
- 2月 節分★
- 3月 ひな祭り★

その他毎月気功、合唱、カラオケ、民謡押し花、軽運動の各教室を開催しています。



★は保育園との合同行事





栄養課だより

『夏バテ対策をしよう！』
管理栄養士 針塚 美恵

夏バテとは、医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。

- 夏バテ対策のポイントは大きく4つ。
- ・ 1日3食バランスのよい食事を食べる。
 - ・ 不足しがちな水分をしっかり補給する。
 - ・ 軽い運動をして発汗能力を上げること。
 - ・ ぐっすり眠ってからだを休めること。

夏は、そうめんや冷麦など炭水化物に偏った食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。不足しやすいたんぱく質を摂るために肉、魚、大豆製品などを一食ごとにいづれか一品とることを心がけましょう。汗で失われるビタミンやミネラルを含む野菜や果物も積極的に取り入れてください。食欲増進には、しょうがやシソなどの香味野菜や、カレー粉などの香辛料を使うと効果的です。酢やレモン、梅干しなどに含まれるクエン酸にも疲労回復効果があるのでおすすめです。

冷たいものばかりを食べ続けると胃腸の働きが弱まります。火を使う調理でキッチンに長時間立ちたくないときは、電子レンジなどの調理器具を上手に活用して温かい料理も味わうようにしましょう。

豚肉やレバー、うなぎ、かつお、まぐろ、大豆製品に多く含まれるビタミンB群は、エネルギー代謝や疲労回復に効果的です。また、にんにくやねぎなどのアリシンを含む食材と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が良くなります。夏の太陽を浴びた緑黄色野菜は、カロテン、ビタミン、食物繊維、カリウムなどのミネラルが多く含まれています。旬の野菜を取り入れて夏を乗り切りましょう。

豚しゃぶのねぎ塩ダレ(2人分)

材料 豚しゃぶしゃぶ用肉 160g キヤベツ 100g
にんにく 30g ねぎ 1/2本 ミニトマト 30g 水 50cc
ごま油 大さじ 1/2 鶏がらスープの素 小さじ 1/2
塩 小さじ 1/4 黒こしょう 少々

作り方

- ① キヤベツ、にんにくは短冊切りにする。ミニトマトは半分に切る。ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋に人参を入れ、沸騰したら、キヤベツを加え、茹でる。ザルに取り出し、同じ湯で、豚肉を茹で、ザルに上げて粗熱を取る。
- ③ ボウルにねぎ、調味料を入れて混ぜ、たれを作り、野菜、肉の順番に器に盛りつけて、ねぎたれをかける。

1人分エネルギー 181 kcal
たんぱく質 18.5g 塩分 1g



診療案内(8月)

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 循環器科	午前	瓜田	於川	於川	於川	於川	於川
	午後						※1
外科 胃腸科 (整形・リハビリ科)	午前	朝比奈 (群大)	青木 (群大)	休診	中澤 (群大)	笹口	(群大)
	午後						※2

※1 第1・3金曜日(7日・21日)AM9:45~17:00は非常勤内科医師の診療となります。

※2 第1・3金曜日(7日・21日)は、外科休診となります。

- ◆ かかりつけ患者様の急病時はいつでも対応します。
- ◆ 外科休診日でも軽度のケガ等はご相談ください。
- ◆ 8月休日当番医は、9日(外科)・23日(外科)となります。

※ 外科医師交代
真木 ⇒ 朝比奈(月曜日担当)
大井 ⇒ 青木(火曜日担当)

外来受付時間：午前 8時45分 から 12時00分まで
午後 13時00分 から 17時00分まで

休診日：土曜日午後、および日曜・祝日

※ 診療日変更となる場合もございますので、院内掲示版や受付窓口にて最新情報をご確認ください。

発行：吾妻さくら病院 広報委員会

吾妻郡中之条町伊勢町 782-1

TEL:0279-75-3011

FAX:0279-75-3299

URL:<http://www.a-sakurahosp.com/>