

そよかぜ通信

Vol.161

認定特定非営利活動法人 地域福祉を支える会 **そよかぜ**
 福岡市博多区銀天町1-6-1 2 (銀天町商店街アーケード内) ☎ 092-501-4656

社会福祉法人 **そよかぜの会**
 福岡市博多区光丘町1-2-4 1 ☎ 092-502-7901

よかデイサービスそよかぜ

ボランティアの方々、幼稚園の可愛いお客様、訪問ありがとうございます♪

演奏会

チェロ・ピアノ・ヴァイオリン・リコーダーによる演奏。クリスマスらしいどこかで聴いたことのある曲を選曲していただき、弦楽器の生演奏を聴く貴重な機会となりました。



クリスマスマジックショー

目の前で紙がお札に変わったり、突然お花が現れたり、皆さんから歓声が！♪最後には手のひらでできるマジックを教えてください、できた方もちらほらおられましたよ♪

銀天町祭り

商店街の賑わいの中、そよかぜもくじ引きを開催！寒い中お子さんが一生懸命に景品を選ぶ姿にスタッフも癒されました。



ハロウィン

近所のきらら保育園と、はかた保育園の園児さんたちがとっても可愛いハロウィンの衣装をして来てくれました♪



健康づくり豆知識

マスクを着用が多い冬だからこそ！

今一度呼吸を意識してみませんか？

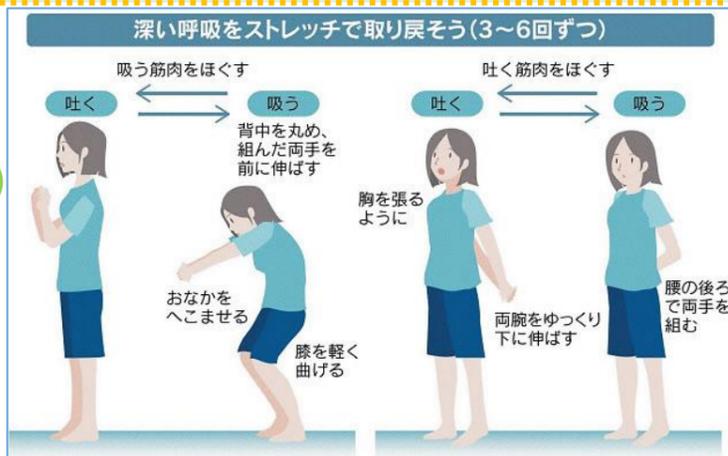
寝ながら、座って、立って良し。

いつでも・どこでも・お金もかからずできる呼吸健康法に挑戦しましょう。

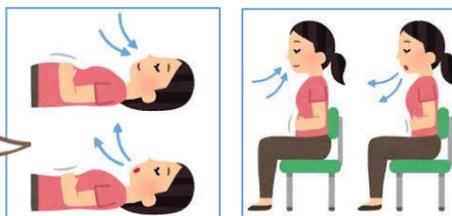
マスク着用では口呼吸が増え呼吸が浅くなりがち。深い(良い)呼吸で肺に酸素を取り込んで体中の細胞に酸素を送りましょう。

基本は「鼻から息を吸う」ことです。口呼吸は細菌が入ってきたり、口が乾燥する可能性があります。吸う時間より吐くときは倍の時間をかけてみましょう。

腹式呼吸は姿勢の改善や内臓の活動にも役立ち、知らず知らずのうちに体の機能も活発化。心と体に良い影響が出ることも期待できそうです。



もしかしら、代謝が上がらず正月太りの解消に一役を担えるかも(笑)



簡単レシピ

かぼちゃとベーコンのサラダ



【かぼちゃ】

現在の主流となっているのは西洋カボチャで、栄養価の高さは野菜の中でもトップクラス。βカロテンをはじめ、ビタミンC・E、カリウム、食物繊維などバランスよく含まれています。皮にもβカロテンやビタミンCなど豊富に含まれているので、皮ごと食べることで栄養を無駄なく摂取することができます。

- 【材料】(2~3人分)
- かぼちゃ 200g
 - ベーコン 2枚
 - 玉ねぎ 1/4個
 - マヨネーズ 大2~3 (お好みで)
 - 塩こしょう 少々



- かぼちゃは2cm角くらいに切り、耐熱容器に入れふんわりラップをかける。
- 電子レンジ(600w)で3分、竹串がすっと通ればOK。加熱が足りなければ、30秒追加する。
- ベーコンは1cm幅、玉ねぎは繊維にそって薄く切る。
- ベーコンをカリカリになるまでフライパンで焼き、そこに薄切りの玉ねぎを加え、さっと炒める。
- かぼちゃにベーコンと玉ねぎ、マヨネーズを入れ、かぼちゃをつぶしながら混ぜる。
- 塩こしょうで味を整える。

謹んで新年のお喜び申し上げます 2025年もよろしくお願ひ致します

そよかぜは元気に活動中!

今年も笑顔で過ごしましょう♪



特別養護老人ホーム りんごの丘

よりよい介護をめざして 3つの取り組みをご紹介します

今回の特集!

皆さんこんにちは、りんごの丘で施設長をさせていただいています吉尾です。今回りんごの丘での取り組みをご紹介します。

りんごの丘は、今年度から日本ユニットケア推進センターによる、「ユニットリーダー実地研修受け入れ施設」として7月より12月現在において全国から30名のユニットリーダーを受け入れています。

座学研修(3日間)で、ユニット型特別養護老人ホームの使命や、「特別養護老人ホームにおける暮らしの場とは」を学び、実地研修(4日間)にて座学で学んだことが実際現場でどう進められているのか体験型研修にて学んでもらうものです。私たちりんごの丘はこの先も実地研修施設として、ユニットリーダーを中心に、職員全員でこの取り組みを継続させていきたいと思っています。



熱い想いで活動しています!

りんごの丘・りんごの里・りんごの家 「取り組み」詳しくは中面へ♪

