

ボランティアさん、いらっしゃ〜い

『三味線の音色に合わせて、「炭坑節」や「黒田節」を歌うのは気持ちいい』と利用者さんの声もあり、毎月先崎会の方たちに来ていただき、演奏していただいています。

「来ることで元気がもらえ、一緒の時間を共有することで幸せを感じるの。見慣れた顔、元気な顔を毎回見ること安心できるんですね」と。

心地の良い音が、今日も部屋一面に広がっていきます。



●●● 高齢者相談窓口あんしん ●●● 八千代市高津・緑が丘地域包括支援センター

高齢者の方が住み慣れた地域で安心して生活を続けていくための、総合的な相談窓口です。

さまざまな制度や地域資源との連携による、制度横断的な支援を行います。介護予防に関するケアマネジメントを担当し、高齢者の人権や財産を守る権利擁護事業の拠点として位置づけられています。

八千代市より業務委託され、担当区域内である高津団地の中央商店街に事業所を構えています。他の担当区域は、高津・高津東・緑が丘・大和田新田（一部）。主任ケアマネジャー、社会福祉士、看護師の3職種が「チームあんしん」として支援を行います。



ブログ大賞

ホームページにて職員紹介のブログが掲載され、すでに半年。約3分の1の紹介がなされ、今後も次々と更新されていきます。「感動した!」「おもしろい!」「インパクトがある!」など等、職員の厳選なる勝手な(笑)投票で選ばれるブログ大賞。

- 記念すべき第1回大賞に選ばれた作品は・・・
関根正志「趣味」でした!!
ブログの管理人がまさかの受賞。いいのでしょうか?
選出の理由は、
☆ 関根氏の違った部分を知ることができた。
☆ パソコンに詳しいとは聞いていたが、本当にすごいのだとびっくり。ここまで詳しいとパソコンも幸せ。
☆ ブログの最後に奥さんのことが書かれていて、結構意外でした。

まだ見ていない方は、今すぐにホームページをチェック!!
右のようなトップページの右上に、ブログの入口があります。



編集後記

第2号を編集するにあたって「はなみずきの特長」は何かと色々思い浮かべてみました。やっぱり癒される動物たち?・・・そしてメタボリックな職員が多いことでしょうか? (ー ー);
ますます来てみたくなったのでは?? 他にも特長あるかと思いますので、探してこっそり教えて下さいね。
(編集委員 桃井)

花ことば

2
2008(平成20)年5月
今号の花
カルミア

元気を応援します 社会福祉法人 清明会
発行; 特別養護老人ホームはなみずき
ショートステイはなみずき
デイサービスセンターはなみずき
在宅介護支援センターはなみずき
ヘルパーステーションはなみずき
ケアハウス りんどう
ケアハウス ガーデンカルミア
八千代市高津・緑が丘地域包括支援センター
広報担当; 石川 電話 047-480-5050
〒276-0004 千葉県八千代市島田台 998-4
構成デザイン・印刷; ケイズ グッド コミュニケーション
ホームページ: <http://seimeikai-hanamizuki.com/> Eメール: hana-seimeikai@luck.ocn.ne.jp

お客様に
ちやわんご
ごあいさつしているよ!

「金魚だギョ〜。私たちもアイドルよ! 忘れないで!」どこに居るかって? ...すぐキンギョ(近所)よ。探してみて!

キンギョの花見?!

はなみずきのアイドルたち?!

「**“KuKu” “NeNe”** だワン!
すぐにお腹みせちゃう、親愛のポーズよ〜」
ミニチュアダックスフントの姉妹です。
どこで見分けるか、わかりますか?
わかったら、かなりのマニア?

4月に生んだ卵を
しっかり見張っている
のだクワァー!!

ガチョウだ、
ガチョウだ、
ガチョウだ、

「ビッグなガチョウのガチョウだ、
ガー! 怪しい奴が来たら
ガーガーって知らせるよ〜。
怪しくなくても鳴くかもね?」
雄は汽笛のような「クワァー」
という高い鳴き声、雌は鼻が
つままったような「アー」と
いう低い声で鳴きます。
聞き分けられたら、
かなりの通?

一代ことば継子殿

文・石川敦子

今回は、清明会の第1号の施設名と同じ「カルミア」の花を取り上げてみました。
普段何気なく見ている花でも、名前の由来などを調べていくと、印象も変わってくる気がしますね。

【カルミアの花ことば】
・大いなる希望
・にぎやかな家族
・さわやかな笑顔
・優美な女性
・野心

恋人に対しては少々わがまま、という意味もあるそうです。皆さんにとって、そんな甘えられる存在になりたい・・・。

【豆知識】
標準和名は「ハナガサシャクナゲ」。ツツジ科の常緑低木。花が花笠、葉が石楠花に似ていることから。インディアンが根からスプーンを作っていたため「スプーンの木」とも呼ばれている。日本がアメリカに桜を寄贈した返礼として「はなみずき」と一緒にこの花も贈られた。

カルミアの花も
白やピンク・赤があり
種類も徐々に増えています。

お知らせ: 社会福祉法人清明会はなみずきのホームページのブログが楽しいと、好評、更新中です。最新話題が次々と。

カルミアの花を見るのは初めて、という方が多かったですね。桜の花が咲き終わる頃、はなみずきが咲き、少し遅れてカルミアが咲く。春は、いつも清明会の季節です。

さて、今号は「ケアハウス ガーデンカルミア」の暮らしの表情をスナップしてみました。写真ではお見せできませんが、館内にはシックで落ち着いたジャズがBGMとして流れ、気持ちを豊かにする大人の雰囲気漂っています。その暮らし振りは、心も身体も元気になる趣味活動が盛んですが、一番の楽しみは、**食べる**こと。健康の源として大切な食事ですものね。写真を集めてみたら、皆、食べる話題。いい顔が集まる瞬間なのかもしれません。

スナップ in ケアハウス ガーデンカルミア



イベントをいっそう楽しく。行事食は毎年趣を凝らしています。

ストップメタボ

メタボリックシンドローム (略してメタボ) とは...

内臓脂肪型肥満に高血糖、高血圧、高脂血症のうち、2つ以上合併した状態のこと。そのまま放置すると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳梗塞などにかかるリスクが高くなります。



4月1日、特定健診がスタート!

生活習慣の改善を促すことで、メタボ対策・予防をし、健康指向をたかめようと施行されました。健康推進は、一方、医療費の削減にも適うというメリットが期待されています。すでに40歳~74歳までのメタボ該当者または予備軍は、男性は2人に1人。女性は4人に1人程度いると想定されています。メタボ該当者の基準は下表の通りです。

- ☆★ウエスト (へそ周り)→
 男性85cm以上、女性90cm以上で、次項目の2つ以上に該当する方。
 ①中性脂肪.....150mg/dL以上 又は、HDL コレステロール.....40mg/dL未満
 ②最高(収縮期)血圧 130mmHg以上 又は 最低(拡張期)血圧 110mmHg以上
 ③空腹時血糖値 110mg/dL以上

はなみずきの職員でもメタボ該当者は0名...? 40歳未満でも...? しかへし! メタボを減らすべく努力はしております。

- ◆食事を摂る前にキャベツを食べると、食べる量が変わらなくても体重が減っていくというキャベツダイエット!!
 - ◆OOOブートキャンプ!! ◆食後の運動!! ◆仮装をしての踊り??
- などなど...。職員は日々頑張っておりますが、成果はすぐには出てこないため、今後の変化を乞うご期待(^o^)!? 皆様も気を付けていただくとともに、『私(俺)のメタボ対策』を募集中! 何かあれば教えて下さい!!

【豆知識】 ご存じですか? 食事バランスガイド

平成17年7月、農林水産省と厚生労働省より「食事バランスガイド」というものが発表されました。1日に「何を」「どれくらい」食べたら良いかをわかりやすくイラストで示したものです。1日の適量は性別・年齢・活動量によって異なりますが、ガイドでの適量は2200±200kcalを表しています。イラストは駒に例えられており、バランスが悪いと倒れてしまうことを示しています。料理区分は、主食/副菜/主菜/牛乳・乳製品/果物の5つに区分されています。また、欠かすことの出来ない水分は軸に、菓子・嗜好飲料はコマを回す紐に例えられ、運動についてもイラストで示されています。皆さんも1度この食事バランスガイドを使って、ご自分の食事内容を見直してみたいかがでしょうか。何がどれくらい多いのか、少ないのかも見えてくると思います。

あなたの食事は大丈夫? 食事バランスガイド

1日分	料理例
5~7 主食 (ごはん、パン、麺) 2(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯、うどん1杯、もりそば1杯、スパゲッティ
5~6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) 2(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめの酢の物、良たくさん味噌汁、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、煮豆、きのこソテー 2つ分 = 野菜の煮物、野菜炒め、芋の煮ころがし
3~5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) 2(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 冷奴、納豆、目玉焼き1皿、焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとイカの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 2(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック 2つ分 = 牛乳瓶1本型
2 果物 2(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

厚生労働省・農林水産省決定

*SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略