

# みかんの丘 だより

第59号 河内福祉村

発行 社会福祉法人 陽光「みかんの丘」

- ・特別養護老人ホーム・デイサービスセンター
- ・居宅介護支援事業所・ショートステイ
- ・地域交流センター「夢見館」



2024年9月



天草・熊本産素材の  
焼きたてマフィンと  
スコーンのお店。

# あま くまい 誘われ われて 香り に

Katete カテテ

住所 西区上代 1-7-50  
営業 11:00 ~ 17:00  
定休 月曜日定休



今回は西区にある焼菓子屋さん「Katete」(カテテ)をご紹介します。今年の4月にオープンしたばかりの新しいお店です。本店は天草にあります。マフィンやスコーンを中心とした焼菓子屋さんで、食材もよつ葉バターや九州産の小麦粉、天草産のはちみつやお塩、季節の果物・野菜などこだわって作られています。

一番の人気商品は「天草塩キャラメルマフィン」とのことです。

営業時間は17時までとのことですが、売り切れ次第閉店なので早めに行く事がオススメです。また、週替わりでメニューが変わるので行くとたびに新たな発見もありそうです。詳しいメニューはインスタグラムをチャックしてみてください。

私のオススメはフロランタンスコーンで甘さも丁度良く何個でも食べられるのも喜ばれると思いますよ。みなさんも是非行ってみてください。



河内ミールさんとハナさんとご夫妻の「気ままに探訪」  
遊びも学びも美味しい物も大好きな2人が、好奇心の赴くまま、ゆるゆるの味わいを再発見してきました！

第17回  
みかんの丘  
秋まつり

10/20(日) 大抽選会  
午後3時~5時

特別養護老人ホーム  
みかんの丘 玄関前広場にて

★雨天時：みかんの丘館内開催

玉名女子高ダンス部  
河内界高太鼓演奏  
お披露目

往復無料送迎あり  
草枕温泉施設 ↔ みかんの丘

お問い合わせ： 河内町白浜字堀切1440-2  
みかんの丘 096-278-4055

新型コロナウイルス感染拡大防止のお願い  
ご来場の際は、マスクを着用ください。

# 10.20.SUN 第17回『秋まつり』 みかんの丘 4年ぶり大開催!

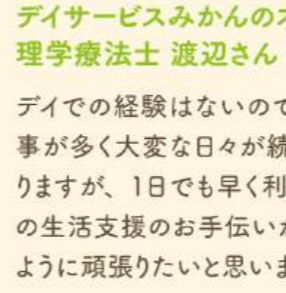
真夏が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？みかんの丘では、4年ぶりに「秋まつり」を開催致します。入居者の皆さまに楽しんでもらいたい！という思いと、日頃からお世話になっている地域の方々へ感謝の気持ちを伝えるため、スタッフ一同心よりお待ちしております！是非皆さまお誘い合わせのうえ、ご来場ください。

新入職員の紹介です。  
よろしくお願い致します!



デイサービスみかんの丘  
管理栄養士 沼津さん

食べるのが大好きな新人管理栄養士の沼津です。現場は初めてなのでみなさんと成長していきたいと思っています。よろしくお願いします。



デイサービスみかんの木  
理学療法士 渡辺さん

デイでの経験はないので覚える事が多く大変な日々が続いておりますが、1日でも早く利用者様の生活支援のお手伝いができるように頑張りたいと思います。

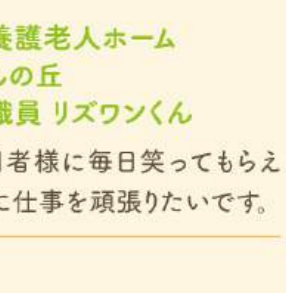
特別養護老人ホーム  
みかんの丘  
介護職員 アンガくん

日本語と仕事をもっと頑張って覚えてやっていきたいと思ひます。色々お世話になりますので皆さんよろしくお願いいたします。



特別養護老人ホーム  
みかんの丘  
介護職員 リズワンくん

ご利用者様に毎日笑ってもらえるように仕事を頑張りたいです。



特別養護老人ホーム  
みかんの丘  
介護福祉士 内藤さん

4月から入社しました。内藤と申します。利用者さんに明るさと元気を届けられるように頑張っていきます。



特別養護老人ホーム「みかんの丘」

デイサービスセンター「みかんの丘」

# 「自分らしく」を応援

## 芽吹く、自立支援の道

住み慣れたこの場所で、いつまでも自分らしく生き生きと暮らしたい。  
それは、誰もが抱く想いです…。その想いと夢に寄り添い、あきらめる  
ことなく、いつまでも自分らしい自立した生活を送って  
いただくために、自立支援に向けた介護の在り方に  
挑戦しています！

## 週休3日制の導入

### 年間休日163日、残業ゼロの実現！

今年度、特養の部門では大きな働き方改革が行われました。それは、週休3日制の導入です。全国では少しずつ週休3日制の導入が広がり始めているといいます。昨今、全国の介護養成校も定員割れなどが理由に減少しつつあるなか、若い世代の介護の担い手の確保は急務となっています。多くの介護事業所でも人材の確保は大きな課題となっているのではないのでしょうか。

週休3日制にすることでどのようなメリットがうまれるのか!?  
それはまず、年間休日がこれまで以上に増えるということです！前年度までは年間休日120日でしたが、そこから大幅にアップして年間休日163日となりました。また、休日が増えたことにより連休も取得しやすくなりました。次に残業ゼロの実現！週休2日の場合と週休3日では1週間の労働時間は40時間とかわりはありません。ただ、1日の勤務時間が10時間となります。これまで委員会活動や会議、勉強など勤務時間外で開催することが多かったですが、それが勤務内で参加できることになったために残業がゼロとなりました。また、早出・遅出・夜勤と各勤務帯の重複する時間が増えたことにより介護負担の軽減やコミュニケーションをとる時間が以前よりも増えました。もちろん、1日10時間勤務になったことでまだ慣れないスタッフもありますが、徐々に週休3日制になったメリットを着実に実感しています。

しっかり休んで、しっかりと働く！スタッフが元気で働くことによってご利用者様にも元気を与えることができます。これからもご利用者様に喜ばれることをたくさん提供できるように頑張っていきたいと思います！

スタッフも健やかに  
スタッフの笑顔や元気は  
ご利用者さまの笑顔をつくる！



働き方改革で進化

元気に  
なれる場所  
ココロも  
カラダも

デイサービスの深化



しっかり休んで、  
しっかり働く！

元気に楽しみながら！

### カンファレンス風景

在宅生活を  
継続できるよう、  
自宅での課題に  
アプローチ！

### デイサービスの風景



## カンファレンスの有用性

### 「ご自宅の過ごし方」へもアプローチ！

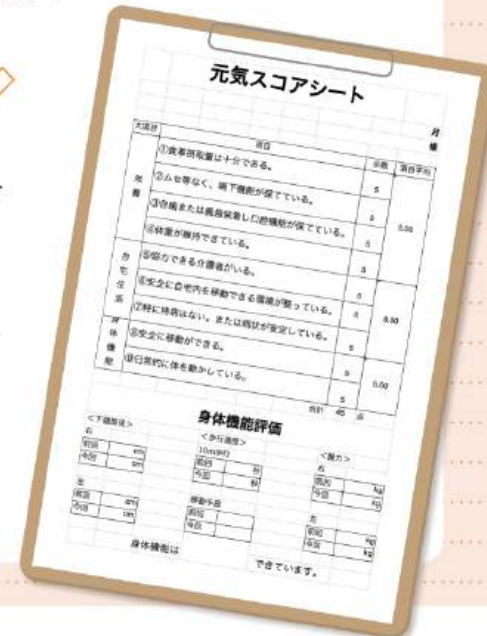
昨年度、デイサービスではカンファレンスの有効性についての研究を行い、有効なカンファレンスの実践について取り組みを続けています。

デイサービスご利用中にどのようなケア、機能訓練を実践していくのかという所も重要ですが、24時間ケアではないデイサービスにおいて、自宅での過ごし方や環境が在宅生活を継続できるかどうか大きな影響があるのではないかと考えています。例えば週2回のご利用で食事摂取に課題がある方がいたとして、1日3食食べると仮定すれば1週間で21回食事の機会があるわけです。うち、デイサービスでの食事は2回なので19回は自宅で食事を摂られます。ということはいくらデイサービスできちんと食事が出来ても自宅での食生活が行き届いていないのであれば大した効果は期待できません。そのため、必要なのは家族やケアマネージャーと連携しながら協力を得て、自宅での課題にアプローチすることが有効だと考えました。

デイサービスでは評価を行い、それを在宅生活にフィードバックすることで課題解決を目指す。そういった取り組みを行っています。

### 「元気スコア」でチェック

- ①食事・栄養面  
栄養・口腔機能・体重増減について5点満点で評価。
- ②運動機能  
日常的な運動機会の有無、移動手段、歩行能力について5点満点で評価。
- ③在宅環境  
家族の協力を得られるか、自宅の移動環境、服薬管理について5点満点で評価。



- 肉は4〜5cmに切る。トマトは8等分のくし切り、にんにくはみじん切り、大葉は千切り、赤唐辛子は輪切りにしておく。
- フライパンにオリーブオイルを入れ中火にする。にんにくを入れ、少し色がつく程度に炒める。色がついたら赤唐辛子を加える。
- 豚肉を加え、炒める。
- 調味肉に火が通ったら、トマトを加えてさっくり混ぜる。(トマトは炒めすぎず、温まる程度に)
- しょうゆ、みりんを味をつけ、黒こしょうをふり、さっくり混ぜ合わせる。
- 器に盛り付け、粗めに千切した大葉をのせて、出来上がり。

### 作り方

### 材料

- 豚肉 150g
- トマト 中2個
- 大葉 3枚
- にんにく 1/2片
- 赤唐辛子(輪切り) 1本
- オリーブオイル 大さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1.5
- みりん 大さじ1.5
- 黒こしょう 適量



夏バテ予防には、疲労回復効果のある良質な蛋白質、ビタミンB1やビタミンCを意識して取る必要があります。お肉の中でも豚肉はこれらの栄養素が含まれており、夏にぴったりの食材です。蛋白質は、体を作る栄養素です。筋肉をつける事で疲労しにくくなります。ビタミンB1は糖質をエネルギーにかえて疲労物質を分解してくれくれます。ビタミンCには、紫外線のダメージによる活性酸素を除去する効果があります。また、夏野菜には紫外線から身を守るために働いてくれるβ-カロテン、ポリフェノール、ビタミンCなどが豊富に含まれています。水分やカリウムも多く、汗で失われた水分を補給しつつ、カリウムの利尿作用により、熱をもった体を冷やしてくれる働きもあります。豚肉と夏野菜の組み合わせはおすすです。今回は豚肉とトマトを使用しましたが、他の夏野菜に変えても美味しく出来上がりますよ。しっかり食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

### 豚肉とトマトの黒胡椒炒め

## 管理栄養士の お元氣レシピ

Special recipe



## INSTAGRAM

社会福祉法人 陽光では、ご利用される方々の活動状況を投稿しご家族様への情報提供を積極的に実施しています。



特別養護老人ホーム みかんの丘  
居宅介護支援事業所 みかんの丘  
デイサービスセンター みかんの丘  
デイサービスセンター みかんの木



デイサービスセンター みかんの花