

みかんの丘 だより

第61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」



2025年6月



北部農園

住所 玉名市天水町部田見 2738-3
営業 11:00-17:00 定休 日曜日



501号線を玉名方面へ向かい、天水町部田見交差点を左折してすぐの所に「熊本ギョーザ」ののぼり旗があれっ？看板がない！そんなので、ここで間違いない！今回は北部農園さんのギョーザを取り扱います！

入店してまず驚いたのは「ごはん、サラダはかわり自由日(金)」お米の高騰が連日ニュースになっているにもかかわらずお米食べ放題。その秘密が「店名にもなっている、お米も野菜も自社生産なんでも値上がりする時代に、消費者の味方ですね！家計大助かりです。メインのギョーザに話を戻しましょう(汗)野菜はもちろん自社野菜で「農林水産大臣賞」を受賞した自慢の野菜を使用しているそう。お肉は天草豚肉ポーク。抗生物質・抗菌剤・ワクチン不使用で、餌には豚肉エキスを添加するというこだわり野菜との相性もバツグンの為、タレなしで食べられることをおすすめします！個数も7個12個18個とお腹の具合と相談出来る所も良いですね。欲張って卵焼きも注文しちゃいました。プルプル食感が甘くてとてもおいしかったです。お店入り口には、とれたて野菜が販売されています。「ごはん何にしようかな」と迷われたときは、是非いかがでしょうか。

熊本ギョーザ



第18回 みかんの丘

『秋まつり』 10月開催予定!

昨年の開催当日は天気も良かったのですが、時折、強い風がふく中での開催となり、少し肌寒かったかもしれません。ただ、その寒さも吹き飛ばすほどのダンスなどでご利用者も地域の方々も大変盛り上がりしていました！そして、今年もみかんの丘秋祭りが10月開催予定となりました！まだ先のことで、スタッフは着々と準備を始めています。楽しんでいただける催しになるように取り組んで参ります。



ステージイベントも
大盛り上がり!

スタッフによるフードも
キッチンカーも大盛況!



多くのご来場の皆さんと
ご利用者さんと一緒に
たくさん楽しめました。



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
みかんの花
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
みかんの水



「特別養護老人ホームみかんの丘」では、公式LINEアカウントを開設しております。ご利用される方々の活動状況や暮らしの様子などを投稿し、ご家族様への情報提供を積極的に実施しています。登録・フォローをお願いします!



登録・フォロー
お願いします!



YouTubeでは自宅で出来る体操を投稿しており、デイサービスの利用日以外にも自宅で運動ができるように工夫しています。利用者様や高齢者以外にも取り組める内容の体操もありますので是非ご覧頂けると幸いです。



チャンネル登録
お願いします!

特別養護老人ホーム「みかんの丘」



月2回のおたのしみで
旬を感じる時間♪

「自分らしく」を応援

みかんの丘で芽吹く、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、みかんの丘では、自立支援に向けた
新しい介護の在り方に挑戦しています！

デイサービスセンター「みかんの木」



「健康寿命をのばす」
自立支援の取り組み

いきいきと暮らすよろこび

デイサービスみかんの木では、自宅での生活が、「いきいきと生活できる」・「買い物・通院・地域活動・趣味活動などの社会参加ができる」という、高齢者の方が日常生活において自立した生活が出来るように取り組んでいます。機能訓練を中心とした内容のデイサービスです。自宅では、なかなか運動しない方が多く、「他者と一緒になら頑張れます。」と話され、自分のペースで取り組まれています。トレーニング機器は、一人一人に負荷・時間を決定し無理の無いように設定しています。また、より実生活に近い状態を施設建物周りに作り、職員と歩行訓練することで、足の筋力・バランス感覚の維持・向上を目指しています。



今年度は、骨折の退院後に利用開始された方が要介護1から要支援2に、97歳と高齢の方が要介護1から要支援2にと改善されました。今後もより一層取り組み、自立した生活を継続してもらいたいと考えております。また、これから（来年度）について、自立支援の取り組みは、機能訓練だけではなく、栄養面・口腔機能面が重要です。人間は、栄養を摂らなければ生きていきません。食べるためにはお口の機能・飲み込み動作が良くなってはいけません。現在、管理栄養士・歯科衛生士が法人にいます。デイサービス（みかんの丘・みかんの花・みかんの木）とも連携し、ご利用者の栄養面・口腔機能面の維持・向上を目指していきます。

季節楽しむ外出&食レク

昨年度、特養では月に2回の行事を実施してきました。内容としては季節にあった外出や旬の物を美味しく食べて頂く為の食レクを中心に行いました。外出行事では「綺麗な花だった」「外に出て風が気持ち良かった」と笑顔で帰って来られ話されていました。施設内での行事では「こんなにしてもらって贅沢だね」「あなた達は色々大変ばってん楽しかったよ」という声がよく聞かれました。食レクでは天ぷらやサンマ、鍋など季節の食材を使って屋外や施設内で行いました。皆さん「美味しう」「あなた達も食べなっせ」と話され

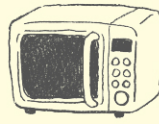
ながらしつかり完食され「美味しかった」「食べ過ぎた」と笑いながら話されていました。他にも食材の準備や下ごしらえに参加してもらう事で昔を思い出話が弾み、ご利用者の知らなかった一面を知る事が出来ました。楽しく話すことで昔のことを思い出して、ご利用者同士の繋がりがもでき、施設内での居場所作り・顔見知りの関係作りをする事も出来ました。また、行事の際はスタッフ同士も協力し、声掛けをする事で連携も生まれ、スタッフも行事を通して良き職場作りになっていると感じています。



管理栄養士の
お元氣レシピ
簡単調理！
新じゃがの
柚子胡椒マヨネーズ和え



春から初夏が旬の新じゃが。新じゃがは甘く、皮が薄くてみずみずしいのが特徴です。皮ごと美味しく食べられます！じゃが芋の皮の近くには特に栄養価の高いポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が豊富に含まれています。強い抗酸化作用を持っているため、悪玉コレステロールを下げて動脈硬化を防いだり、糖尿病や肥満を予防したりする効果が期待できます。



お気楽レシピ♪



材料 2人分
・新じゃが …300g
・マヨネーズ …大さじ2
・ポン酢醤油 …小さじ1
・柚子胡椒 …小さじ1
・ねぎ …お好みで

作り方

- 流水でじゃが手を洗い、皮ごと一口大に切る。
- 切ったじゃが芋を耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ600Wで7〜8分加熱する。
- マヨネーズ、ポン酢醤油、柚子胡椒を混ぜ合わせて、じゃが手を和える。
- お皿に盛り付けて、お好みでねぎをのせる。完成！ねぎ以外にも、大葉やしらすなどをのせても美味しいです。しらすはカルシウムやビタミンDが豊富で骨粗鬆症の予防にも効果的です。



是非ご覧ください！
フォローをよろしく
お願い致します。

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。

