

みどり園だより

令和2年9月1日発行 発行責任者：北野 晃 編集：みどり園広報委員会 <https://www.taishifukushikai.org/midorien/>



【目次】

ホームへようこそ…2・3
デイサービス……4・5
ケアハウスあじさい…6
ヘルパーの笑顔……7
給食室から……………7
医務室の小窓から……8

みどり園

〒675-0104 加古川市平岡町土山423-9
特別養護老人ホーム TEL:078-941-6700
ショートステイ FAX:078-941-1763

デイサービス TEL:078-941-0155

ヘルパーステーション TEL:078-941-0306

居宅介護支援事業所 TEL:078-941-1764
FAX:078-941-3787

あじさい

〒675-0104 加古川市平岡町土山423-6
ケアハウス TEL:078-941-1001
FAX:078-941-2677

陽だまりの家

〒675-0104
加古川市平岡町土山423-17
TEL:078-941-0030
FAX:078-941-0031

尾上の郷

〒675-0023
加古川市尾上町池田830-1
TEL:079-422-3344
FAX:079-422-3345

太子の郷

〒671-1511
揖保郡太子町太田231-1
TEL:079-277-5000
FAX:079-276-8688

ホームへ ようこそ

日頃は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止にご理解・ご協力いただき、深く感謝いたします。

今まで行っていたボランティアさんの演奏会や音楽療法、その他の行事が行えない日々が続いています。

感染予防をしながら、日々の中で少しでも楽しみを持っていただけるよう努めたいと思います。



七夕の願い事が叶いますように、、、☆

むら やす 紫安庭園



セラピストが施設裏の花壇に、季節に合った植物を育てています。大きく育った向日葵が綺麗な花を咲かせたので、外気に当たり記念撮影しました。





暑い日のおやつ



ある日のおやつは、アイスクリームでした。
食べやすいので、たくさんの方に食べていただきました♪
冷たく甘いアイスを食べ、夏を乗り切るぞ！



デイ サービス

5月 料理会

サラダ作り



皆さんで作ったスロッコリーを使用しサラダを作りました。
『こんな作るの久しぶりや』と言われながら、切っておられました。



1つ1つ丁寧に
剥いて頂きました。



出来上がり！！



皆さん、協力して作った
サラダは最高にいいと
言われていました。



6月 行事食

いつもの食事とちがうので、皆さん『美味しかったわ』と言われていました。



日々の様子



空いた時間を利用して思い思いに過ごされています。

7月 七夕



どの方々も、健康に関することを短冊に書かれていました。



ケアハウス あじさい



かわいいプチトマトが豊作♪



あじさい農園の野菜達



こんなにたくさんのじゃが芋が収穫できました♪
厨房さんをお願いして昼食に1品付けて頂きました。
1回目『肉じゃが』
2回目『ポテトフライ』
どちらも大好評でした。
作る楽しみ、収穫の楽しみ
そして食べる楽しみで自粛生活を楽しんでいます♪



じゃ

コロナウイルス対策の
パネルを設置した食堂での
食事風景です。



ヘルパーの 笑顔



いつもみどり園ヘルパーをご利用いただき、
ありがとうございます。



今回のレシピ

さんまのアヒージョ

秋の味覚といえばさんまですね！
塩焼きに飽きたらアヒージョで。



材 料

【2人分】

さんま 3枚おろし 1匹分
エリンギ 1本
プチトマト 5個
オリーブオイル 100cc(ひたひたになるくらい)
にんにく 2かけ(みじん切り)・鷹の爪 2本
塩・イタリアンパセリ(粗みじん) 少々
塩・小麦粉(下ごしらえ用) 少々

作 り 方

- ①さんまを3～4cmに切り塩をまぶし、キッチンペーパーで水分を拭き取ってから小麦粉をまぶす。
- ②フライパンにオリーブオイル・にんにく・鷹の爪を入れて弱火にかける。
- ③香りが立ってきたらさんま・エリンギを入れ、中火の弱火にして色が変わるまで煮る。
- ④トマトを入れて塩で味を整えて火を止める。
- ⑤イタリアンパセリを散らせば出来上がり。



【さんまはこんなに栄養豊富な魚】

- ・EPA.....サラサラな血液に
- ・DHA.....頭の回転アップに
- ・ビタミンA...ハリのある肌づくりに
- ・鉄分やビタミンB12
.....疲れにくいからだに
- ・カルシウムやビタミンD
.....丈夫な骨やからだづくりに



給食室から

職員から、ご利用者様にご当地弁当を作ってほしい！
と厨房へ要望があり、実現しました！



山形県の牛めし弁当です。

ご当地食材まではいきませんが、
みどり園バージョンを盛り込みました(^^)
花笠音頭をBGM♪に
食事時間を楽しんでいただきました。

医務室の 小窓から

★「免疫力」のお話★



皆さん「免疫力（めんえきりょく）」ってご存知ですか？新型コロナウイルスなどにより、聞き覚えのある人も多いことでしょう。「**免疫力**」とは、カラダに侵入した細菌やウイルスを撃退する力、体内に発生した異常な細胞をやっつける力など・・・つまり、本来生まれながらに持っている「自分で自分のカラダを治す力」のことです。

● 免疫力の正体は「白血球」？

「自分の免疫力は高いのか？それとも低めなのか？」、それは血液を見ればわかります。実は、免疫を担っているのは、血液中の「白血球」という成分なのです。白血球の内訳を“白血球像”といい、大きく分けると3種類あり、顆粒球 60%、リンパ球 35%、単球 5%程度が理想的とされています。

検査項目	基準値
赤血球数 (×10 ¹² /μL)	男：400～500 女：350～500
ヘモグロビン (Hb) (g/dL)	男：14～18 女：12～16
ヘマトクリット (Hct) (%)	男：36～50 女：34～46
血小板数 (×10 ⁹ /μL)	15～40
白血球数 (×10 ⁹ /μL)	4,500～11,500
好中球 (%)	40～60
好酸球 (%)	2～10
好塩基球 (%)	2～7
リンパ球 (%)	20～40
単球 (%)	2～8

顆粒球 (かりゅうきゅう) 好酸球、好中球、好塩基球の 3つを合わせたもの。	(好酸球)：寄生虫や虫卵を攻撃、アレルギーにも関与 (好中球)：細菌などの異物を貪食し、殺菌する (好塩基球)：ヒスタミン等を放出しアレルギー反応を起こす
リンパ球	体内に侵入したウイルスに対して抗体を作って攻撃する「免疫反応の中枢」。 また、老化した細胞を除去したり、がん細胞を直接攻撃する働きももつ。
単球 (たんきゅう)	強力な貪食 (進入した異物を飲み込んで処理する) 能力を持ち、さらに異物の情報をリンパ球へ伝える。

どれも重要な役割を担っていて、どれか1つが不足しても免疫力は崩れてしまいます。つまり、白血球のバランスを正常に保つことが免疫力の高い健康なカラダであると言えます。

※特に、リンパ球は免疫反応を担う中枢であり、リンパ球の減少が様々な病気の原因になるとされています。

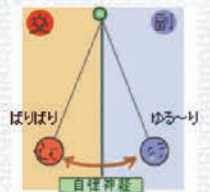
● 白血球のバランス＝「自律神経」のバランス？

ここで、ちょっとムズカシイ話、免疫力の正体は白血球のバランスなのですが、それをコントロールしているのが「**自律神経 (じりつしんけい)**」であると言われます。「自律神経」には、2種類あり、昼間、カラダを動かしている時などに働く「**交感神経**」、寝ている間など、リラックスしている時に働く「**副交感神経**」 私たちは、2つの神経をうまく切り替えながら、生活しています。

この自律神経が、じつは白血球のバランスにも影響をおよぼし、「交感神経」が優位のときには「顆粒球」が増加、「副交感神経」が優位のときには「リンパ球」が増加するそうです。

自律神経の切り替えがうまく行われていれば、白血球のバランスもよく、免疫力は高まります。しかし、現代人はストレスや不規則な生活、睡眠不足などで「交感神経」側に偏りがちです。すると、顆粒球が過剰に増え、その一方でリンパ球は減少し、免疫のバランスが崩れてさまざまな病気を引き起こすと考えられています。

自律神経のバランスを整え、白血球のバランスを正常に保ち、免疫力の高い健康なカラダを維持できるよう心がけましょう。



(参考：ティーエフケイ(株) 健康豆知識)

みどり園居宅介護支援事業所

介護サービス利用をお考えの方はいつでもご相談ください。
5名のケアマネージャーがお待ちしております。

営業日 月～土

営業時間 9:00～18:00

電話 078-941-1764



ボランティア募集!!

みどり園では、ご利用者の食事をお手伝いしていただけるボランティアを募集しています。
詳細については、下記の通りになります。

時間：11:50～13:00

又は 17:00～18:30

内容：食事の配膳、下膳。食事時の見守り等



太子福祉会ではたらく 介護の仕事

みどり園 尾上の郷 陽だまりの家
太子の郷 ケアハウスあじさい

介護の仕事って？と思ったら↓コチラ↓

太子福祉会ではたらく
介護・保育の仕事

太子福祉会 介護の仕事



みどり園の施設の様子や職場環境は↓コチラ↓



facebook

みどり園ではたらく



Instagram

太子福祉会 みどり園



人の22ろに寄り添える仕事!!