

会 報 ゆ う ほ ど う

平成31年3月号

【お雛様】



「桃の節句」ひな祭りのイベントを企画しました。
入居者で100歳のW様にお雛様役を・・・
85歳のH様にお内裏様役を・・・
各々扮していただき、やや緊張気味に会場に登場。



「日南テレビ!」で検索

参加された皆様も何となく羨望の眼差しの様子
「日南テレビ!」様が取材に来園、お二方にインタビュー。
その様子は3月3日にアップされました。
当園のホームページからもご覧いただけます。

【鬼は外、福は内】

今年は鬼のいでたちは
「なまはげ」
ユニットを渡り歩いて、
入居者様に「ウオー!」
「悪いことをしている
人はいないか～」



いつも遠慮がちの○さんは前に出る行動を見せ、一方、覚醒度
合の低い○さんは、鬼が近づくと生き生きとした眼差しに変化
し、「鬼は外」と勢いよく鬼めがけて豆をぶつけました。



鬼に扮した看護職の感想「なまはげ効果はすごい。」自分でも
怖い位で、入居者様の本気度に「豆をぶつけられ痛い」と感じ
ながらも楽しいイベントでした。



【チャレンジ】

Kさん



ケアマネの辞令を頂いて6年になりますが、
昨年は主任介護支援専門員の研修を12日間受
講し、何とか資格取得しました。
そこで痛切に感じたことは「居宅、障害者に
関する法的な専門知識が足りない」の一点。

「社会福祉士の資格にチャレンジしよう」と
一大決心して、早速願書を取り寄せました。
小論文「何故、あなたは社会福祉士になりたい
ですか?」に現状の思いを記述して提出し、幸いに「社会福
祉士学科の通信課程1年6カ月コース」に合格できました。

これから長い道のりですが、決して安くない学費を自己投資し、
この挑戦をやり遂げるとの強い気持ちを皆様に公表することは
「私自身への糧になる」と思いをこめ、頑張り抜こうと思っ
ている今日この頃です。

【チャレンジ】

Sさん



今年より、当園にて介護福祉士資格取
得の要件として実務者研修を開催する
予定。
上司から「指導者の資格があるから、
講義を担当しないか」と打診を受け、
最初は「務まる自信がない」と躊躇し
ました。

来年度は、相談員から介護職に配置転換も決まっているなかで
「介護の原点に立ち返ってみよう」「新卒の若い介護職のレベ
ルの底上げに繋がるかな?」「遠い将来自分自身が介護を受け
る立場になった時、今から質の高い介護を目指す機会に繋げたい
」といろいろ考えを巡らせて、「自分のためであるのでチャ
レンジします。」と決心。ご支援をお願いします。

【ちょっといい話】



短期利用者送迎で帰園途中の
出来事。
踏切付近に差し掛かった折、
ふと右手を見ると薄暗くなっ
た中、女性の車が一時停車し
ている光景を目にする。

後方をバックミラーで見ると、次々に車列が延びている状況。
「女性ドライバーが右折できるように、停車して道をゆずりま
した。」
早速、当園の電話番号を調べたのか「只々嬉しかった。職員さ
んにお礼を伝えて下さい」と高揚感あふれる感謝の気持ちに対
し、ましてより心温まる思いでした。



当園近隣宅の「大漁桜」が
今年もきれいに咲いていま
した。
昨年のゆうほどうと見比べ
ると、ほとんど同じ写真に
なっていました。

【エピソード】 春ガーデニング



前月号で紹介しましたが、ビニールハウスの温室効果は想像以上で、1月の下旬には、「さくら草」「ストック」等は一足早く満開となり4月を待たず枯れてしまいました。その後に「リビングストーンデージー」を植え替えし、花見開花時期に合えばと期待しますが、「さて、どうなるやら・・・」

温度管理は大変難しいと実感している所です。

【栄養士からの一口メモ】

「食と健康」をテーマに【日向夏(ひゅうがなつ)】を紹介します。



1820年に宮崎市の真方安太郎氏の庭で発見されたゆずの突然変異種と考えられています。

その後宮崎県の特産品となり、今では各地で栽培され「ニューサマーオレンジ」や「土佐小夏」、「小夏みかん」などの名称でも市種なし品種も出回っています。

日向夏の特徴：温州みかんを一回り大きくしたくらいの大きさ、色は明るい黄色、形はブータンを小さくしたような感じです。



皮と果肉の間の白い内果皮（アルベド）にほんのりと甘味があり、この白皮（アルベド）と果肉と一緒に食べることで、他の柑橘にはない、独特の風味を味わうことができます。

美味しい日向夏の選び方：表面に傷や変色した部分が無く、明るい黄色で光沢とハリがあるものを選びます。

また手に持った時に、ずっしりと重みを感じられるものが、果汁がしっかり詰まっています。

日向夏の保存方法：乾燥しないようにポリ袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室に入れておきます。保存性は良い方なので1ヶ月程は大丈夫ですが、なるべく早く食べてください。



クエン酸効果

体内の酸性物質を減少させる効果や、疲労回復と血をきれいに
する働きがあります。

ペクチンの整腸作用

ジョウノウ(皮と果肉の間にある白いスジや半月型の袋)にはペクチンが多く含まれていて、整腸作用があり、便秘やお腹を壊しているときに効果があります。

切り分け方：他のミカンと違い、表皮とジョウノウの間にある白いワタの部分にほんのりと甘みがあり、この部分を果肉と一緒に食べます。



リンゴのように表面の黄色い表皮を削ぐようにナイフで剥き、白いワタの部分を残して輪切りにするか、斜めにスライスして食べます。甘い方が好きな方は、砂糖をふりかけて食べても美味しいです。

サラダや料理に：白いワタも付いた状態で薄くスライスし、野菜サラダに混ぜても美味しいです。宮崎では、レタス巻きの具として用いられています。



絞ってジュースに： 果汁はとても
爽やかな味がします。

ドレッシングやソースに仕上げて使っても良いでしょう。
もちろん、そのままジュースとしてや、カクテルに使っても。
シャーベットやゼリーなどのデザートにも使えます。

マーマレード：

日向夏のかる～い甘さとちょっぴりの苦味は、マーマレードに
ぴったり。



皮を細切にして、砂糖でじっくり煮込むと上品な味で プロビタミンA に転化する β -クリプトキサンチンが入っているのでおすすめです。 **ビタミンA**には、視覚機能、成長作用、生殖作用、上皮組織の機能維持などたくさんの機能があります。

皮を使ってピールチョコにも：

ワタを残すように肉厚に皮を剥き、棒状に切ります。



沸騰した湯で、茹でこぼしを何度かしてアクを抜き、シロップで煮詰めて乾燥させ、チョコレートでコーティングします。ほのかな苦みと爽やかな香りがチョコレートと混ざりあう上品な味の菓子が出来上がります。

【食事サービス】



2月誕生会の食事

- 鮭入りしそ御飯
- 空也むし
- しいらのフライ
- 牛肉の八幡巻き
- 大根サラダ
- ぬた芋
- ミニシュークリーム
- 果物(いちご)
- ジュース(サイダー)

●お知らせ●

当園で日建学院様の
研修の受入れをする
ことになりました。

詳しくは昭寿園
ホームページにて



日建学院 介護福祉士 実務者研修（通信コース）

指定申請中




スクーリング会場 **昭寿園教室**

自宅学習 + 通学7日間で修了

社会福祉法人 敬和会 昭寿園

住所：宮崎県日南市大字風田3224番地

Tel：0987-23-1045

※車・バイクでお越しいただけます

定 員 30 名

学 習 期 間 6 月

6月<2019年 6月1日～11月30日>

募集対象資格 無資格者、初任者研修修了者、ホームヘルパー2級修了者 先着順

スクーリング日程：7日間 介護過程Ⅱ5日間 + 医療的ケア2日間

申込締切	5月28日（火）	入会金・教材費	無料
受講料	100,000円	学習の進め方	通信学習