

ほんまもん地域福祉たより

平成十九年二月（通巻三十四号）

社会福祉法人明光会
ほんまもん地域福祉委員会
石見 彰教

地域福祉って何？ 防災編



「地域福祉」（医療・福祉・教育・防災など）を推進するにあたっては「地域力」を高めることが大切です。

「友交会」「えみ寺子屋」の活動も「地域力」を高める要因を担っています。昨年は「友交会」「えみ寺子屋」合わせて四十一回、延べ四百八人の方に参加いただきました。参加者を地域別に見ても美杉町全域から来ていただいています。また、地域の方々が施設行事やボランティアなどでの参加を含めると述べ六百人以上の方が当法人を中心として交流を深めていただきました。このように当法人は常に社会福祉法人の使命を果たすべく努力しております。

平成十九年度におきましては「友交会」への支援をいっそう強化するとともに「えみ寺子屋」や施設行事等を通じて「地域力」を高めていくことの支援をしていきたいと思っております。

予定

二月

・二十二日

いきいき発表会

・二十五日

「感謝の集い」



三月

・八日

清掃・環境整備(友交会)

・二十二日

清掃・環境整備(友交会)

・二十八日

JA女性部との交流会

・二十九日

友交会総会



昨年一年、たくさんの皆さんと「絆」を深めることができました

平素は法人運営に対し格別のご理解とご協力を、賜り心より感謝を申し上げます。

平成十七年は延べ二百名、昨年は述べ二百二十名の方にボランティアとしてご支援いただき、第一回「感謝の集い」には八十五名の方が参加いただくことができました。本年も昨年一年間ご支援いただいた皆様に「感謝」の気持ちを含めた第二回「感謝の集い」を開催したいと思っております。

今年「健康と生活」をテーマに講演会や実技を企画いたしました。関係者の皆様方へはご案内を送らせていただきましたので是非ご参加頂きますようお願いいたします。

第二回「感謝の集い」開催予定

開催日時

平成十九年二月二十五日

午後一時三十分から三時三十分

講演『あなたの骨は大丈夫？』

社会福祉法人明光会理事長

東 明彦（整形外科医）

実技『いきいき体操』

デイサービス主任

赤堀 嘉胤

介護者教室(H18)



デイサービス体験利用実施中

体験対象者 要介護認定を受けている方(申請中の方) 家族の方
体験利用日 随時
内容 体験・見学・相談
料金 無料(但し、昼食・おやつ代 500円実費徴収)

【申し込み・問い合わせ】

電話 059-272-8800 デイサービス主任 赤堀

あなたのお力をお貸し下さい

パート職員募集中

介護福祉士
ヘルパー 2級
介護補助職員



笑美の里 担当 嶋 明彦
TEL 059-272-8800



栄養だより 2月号

第6巻 第11号 (通巻71号)
平成19年2月10日発行
社会福祉法人 明光会
特別養護老人ホーム 笑美の里
栄養課 高瀬 知佳・富田 智子



鬼は外、福は内!!

今年の冬は暖かく過ごしやすい半面、感染症などの流行による辛い冬でもあります。立春前の節分は他の3節分よりとても重要とされています。厳しく長い冬を乗り越えた後の喜びの表れではないでしょうか。節分といえば豆まき、豆まきといえば「大豆」です。大豆は畑のお肉といわれるほど栄養が豊富です。入居者の方も無病息災を願って豆まきをされ、その後しっかりと食べていただきました。

大豆はいろいろな加工食品(醤油、豆腐、味噌、納豆など)があります。皆さんも上手に日頃の生活に取り入れ、日常の健康管理に役立てましょう。



今月のいちおし食 巻き寿司

- ・巻き寿司
- ・鯛の生姜煮
- ・カニ酢
- ・茶碗蒸し
- ・いちご、福豆



【巻き寿司の由来】について

- ・巻き寿司を使う理由は、「福を巻き込む」
 - ・まるごと食べるのは、「縁をきらないため」
- 「恵方巻き」として、今年の方角「北北西」を向いて丸かぶりをした方もみえました。

今月の行事食・お知らせ

- ① 2月3日 節分の日
- ② 2月16日 選択食
(味噌カツ or 白身魚フライ)

入居者の方に事前に選んでいただきます。

- ③ 2月22日 いきいき発表会
- ④ 2月25日 第2回「感謝の集い」

※1月に引き続き、2月も献立の変更があります。
(生もの、おやつ類、パン)

『えみ喫茶』

はじめました

【メニュー】

コーヒー・紅茶・緑茶

毎週月・火・水(13:30~15:00)



食事 から 免疫力 を高めましょう



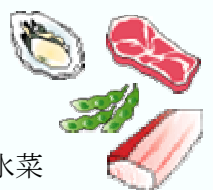
今年の冬は、今のところ比較のおだやかで、風邪やインフルエンザの流行もあまり耳にすることはありません。ただ、乾燥しやすい時期ですので**感染症のリスクは高い**といえます。**免疫力(自分の体を自分で守る力)を高めて**、風邪などの感染症に負けない体作りをしましょう。

免疫力を高めるポイント

- ・十分な栄養をとる
- ・楽しい食事ですトレス解消
→副交感神経の活性化
- ・適度な運動で消化管の刺激
- ・植物性食品・発酵食品を取り入れる

免疫力アップのおすすめ食品

- ・抗酸化作用・牡蠣、たら、ぶり、肉類
- ・粘膜強化・春菊、キャベツ、大豆、水菜
かぶ、ねぎ
- ・消化管刺激・玄米
- ・腸内活性化・納豆



旬のものが一番