

# 播磨園だより

平成 28 年 7 月号

## ゆうあいスポーツ大会

生活支援員

5月21日(土)に三木総合防災公園で『のじぎくゆうあいスポーツ大会』が開催されました。播磨園からは、男性6名、女性3名の利用者さんがフライングディスク1競技に参加されました。

当日は、天候にも恵まれ気持ち良い太陽の下でそれぞれの方が競技に臨まれました。みなさん、本番の何週間も前から一生懸命練習をされ、大会本番を迎えられました。結果は、メダルを獲得された方、入賞となった方、あまり思う様に良い成績を残す事が出来なかった方と様々でしたが、みなさんそれぞれ一生懸命、楽しく取り組まれていたので良かったと思います。競技終了後は、全員で昼食を食べながらいろいろな話しをされ、メダルを獲得された方は、実際に首にかけてみたり、周りの方に見せてあげたりと嬉しそうにされていました。

今回、嬉しい思いをされた方、悔しい思いをされた方、様々だと思えますが、今後も様々なスポーツに取り組んでもらいたいです。また、来年度も楽しく、元気に参加される事を願っています。



## ばんたん親善運動会

生活支援員

5月27日(金)に『ばんたん親善運動会』に男性8名、女性6名の利用者さんが参加しました。去年まで2年連続で悪天候で大会を最後まで実施出来なかったために、今回の天気も心配されていましたが無事に開催されました。

ラジオ体操に始まり、玉入れや大玉おくり、運ぼうねやオセロゲームなどに参加して楽しんでいました。昼頃から日差しが強くなりました。気温も上がりムシムシした中での競技となり、水分補給をして体調を管理しながら参加しました。競技の合間や昼食休憩中には応援に来て下さっていた家族の方と一緒に話しをしたりお弁当を食べる楽しみことができました。大きなケガや体調不良が無かったのも良かったです。

車内ではまだまだ元気いっぱい、お菓子をほおばりながら競技内容を振り返る方もいれば、お疲れで寝てしまっている人もいました。また来年も無事開催されて参加したいと思いました。



## 春季ハイキング

生活支援員

良く晴れた5月31日に館内の害虫駆除を兼ねた春季ハイキングを行いました。

当日は皆さん楽しみだったようで、早くから玄関で配車を待たれたり、帽子や荷物を持ってそわそわされる方を見かけました。南光生きがいドームへの移動もスムーズに行う事ができました。到着すると、キャッチボールやバドミントンをされる方、木陰でのんびり休まれる方、周辺の散策をされる方、と皆さん思い思いの過ごし方をされていました。家族の方もいらっしゃっており、白熱したバドミンントンの打ち合いが行われておりました。午前のおやつにジュースを飲んで一息つき、昼食の時間になると美味しそうなお弁当が…！園外で食べるお弁当の味は格別です。利用者さん、職員が一緒になって食べました。満腹になったら次は運動…いやいや、お昼寝？自由気ままな姿が数多く見られました。午後のおやつを食べて、害虫駆除の終了した園に戻りました。

近年は車での移動となってしまった為、ハイキングとは言えないのですが、それでも外出をする事でリフレッシュする事ができたのではないかと思います。お世話になりました皆さま、ありがとうございました。



## もみじフェスティバル

生活支援員

6月12日(日)もみじフェスティバルに男性の利用者さん二人で参加しました。会場であるたつの市ふれあい会館には11時前に着き、午前の部のステージ(和太鼓、よさこい踊り、ネオクラシック音楽、もみじバンドの演奏)を見たり、聞いたりして楽しみました。かなりの大音量でしたが、2人とも静かにステージに見入っていました。

午前のステージが終わると、もらった金券で焼きそば・かやくご飯・フランクフルト・たい焼き・コーヒー・お茶を購入し休憩所で箸を使って上手に食べました。

会場はたくさんのお客さんでしたが、楽しく参加する事が出来ました。次回の外出も楽しみに待っててください。

## 新任職員挨拶

生活支援員

紫陽花の色鮮やかな季節、6月1日より播磨園の一員に加えて頂きました。年老いているので、皆さんの様に鋭敏に動けずご迷惑をお掛けする事があると思いますが、何卒ご容赦下さいませ。

芸術性と創造性にあふれ、皆さんの笑顔いっぱいの中で私自身も常に笑顔で、時には母親のように・時には友達のように利用者の方々と交わっていきたくと思います。どうぞ宜しくお願い致します。

## ハンドメイドキッチン

### 「鶏肉の塩麴からあげ」

材料（4人分） 1人分：187kcal

- ・鶏もも肉 80g
- ・塩麴 小さじ1
- ・しょうが 適量
- ・にんにく 適量
- ・片栗粉 適量
- ・油（揚げ用）

#### 作り方

① 鶏もも肉は一口大に切り、しょうがとにんにくは、すりおろしておく。

② ボウルに①と塩麴を入れて混ぜ、30分程冷蔵庫に入れておく。

③ ②に、片栗粉をまぶし、180℃に熱した油で3～4分きつね色になるまで揚げる。

発酵食品である塩麴は、乳酸菌を多く含み、腸内環境を整える整腸作用や免疫力Upなどの体質改善や疲労回復の効果がある健康食とも言われています。

暑い季節を前に、発酵食品を取り入れて体調を整えておきたいですね。

## 行事予定

### 7月

- 4日 介護等体験事業受入（～8日）
- 10日 参議院議員選挙投票日
- 12日 耳鼻科往診（男性）
- 17日 家族会・面会日
- 19日 耳鼻科往診（女性）
- 20日 内科往診
- 31日 河川愛護活動（一斉清掃）

### 8月

- 6日 多賀地区共催納涼祭・職員健康診断
- 17日 保育実習（～27日）  
内科往診・ルイ散髪

グループ外出（1、2班）

### 多賀地区共催納涼祭

日時：平成28年8月6日（土）18時～

場所：多賀ふれあい広場

多くの方のご参加お待ちしております。

### 9月

- 21日 内科往診
- 25日 たまも園祭

グループ外出（3班）・敬老会行事