

一期一会

第11号

平成28年

4月1日発行

その時その時の出会いを大切に

発行／（福）長野社会福祉事業財団 クローバーの丘
〒586-0035 河内長野市小塩町 431 番地 3
TEL 0721-60-1100 FAX 0721-60-1101

在宅



クローバーの丘 基本理念

「ご利用者を第一に考えた
より良い介護の追及」

クローバーの丘創立 初

『手打ちそば』を実演していただきました。皆さん興味津々で、食い入る様に見られていました。



「幸せの9割は腸で作られる」

ハッピーホルモンと呼ばれる「セロトニン」を、ご存知ですか？！

「セロトニン」というものは、心を落ち着かせて、満足感を感じる事が出来るものだそうです。

このセロトニンは、脳で1割しか作られず、9割は腸で作られるそうです。腸の働きは、栄養を吸収して余分なものを排泄することです。便秘状態では、上手く栄養は吸収できません。外食の次の日や食べすぎたと感じたら「メンテナンス食」で身体をリセットしましょう。メンテナンス食とは、自宅で作る野菜中心の料理です。

汚れた腸は、両手いっぱい彩り野菜、海草入り味噌汁、玉ねぎ、アスパラ、ゴボウを食べて発酵調味料を食事に取り入れ、幸せな毎日にしましょう。

～管理栄養士 木下あおい著書より一部抜粋～

「皆様のお知恵を御貸し下さい」

あら！大変！！

掃除機をしている時に落ちていた物を掃除機で吸いこんでしまい、途中で詰まってしまいました。（蛇腹のホース）

短い靴下だと思います。

長めの棒でつついたりしても

蛇腹に詰まって取れません！

どうすれば、取れるかうまい解決策あれば教えて下さい。

皆様のお知恵を御待ちしております。

*その他、家庭内での（掃除・洗濯・調理）
お悩み解決アイデア（カジエモン）もお待ちしております。

構成者：管理栄養士 城林 斎

構成者：訪問介護員 米谷 正枝



※本紙に掲載されている写真は事前にご本人様及びご家族様の承諾を得た上で掲載しています。



デイサービス



目標⇒～誰もが元気になれるサービスの実現～

初詣
瀧谷不動尊

1月に瀧谷不動尊へ初詣に行ってきました。境内まで車で乗り入れ、本堂などをお参りしました。



昨年一年間で使い古された魂を新しくする。「年があらたまる」の「あらたまる」は、「新しい魂」という意味で、年が明けて新しい魂をいただく為に初詣に行くそうです。

久しぶりに瀧谷不動尊に足を運んだ方、初めて足を運んだ方とそれぞれにおられました。皆さん大満足なされていました。



(構成者：生活相談員 竹井 重喜)

寿司バイキング

お寿司バイキングの実施を行いました。ネタの種類も豊富で、たくさんお代わりをしていました。普段の時より食べる量が多い人がいらっしゃって職員もビックリしていました。今回初めての試みで、カツオを提供しました。皆様にも評判良く「美味しい」という言葉が返ってきました。寿司バイキングは1年間の中でも皆様楽しみにされているので、次回も楽しみにして下さい。



デイサービスの体験利用について

体験利用時に昼食代(550円)おやつ代(100円)いただいておりますが、平成28年2月より体験利用時の**食事代が不要**となりました。

体験利用：費用はかかりません

：送迎対応しております

：入浴のサービスは行っていません

：昼食、おやつ提供あります

体験利用してみたい方は、ぜひよろしくお願ひします。



ジグソーパズル



パワーリハビリ



ショートステイ 特集



3月のおやつ作りでは、お団子を皆様と作りました。苦勞の甲斐あり、とても美味しく出来たので、とても満足されていました。



3月 頂いた花桃やフリーズア、スイトピーが綺麗に咲いています。ユニット内はただ今花盛りです。

ボランティア様ご紹介



絵手紙教室（毎月）

第3 水曜日 第4 土曜日

10:00~11:00

先生に来ていただき、画材を見ながら思った様にハガキに描いています。



喫茶（毎週）

火曜日 10:00~11:30

午前中にふれあいをテーマに喫茶を開いております。

100円で5種類ある飲み物を選ぶ事が出来、美味しそうなおやつも出てきますよ。



アルバム特集

