

# 一期一会

第20号

平成30年

7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

「ご利用者様を第一に考えた  
より良い介護の追及」



4月15日

クローバー祭り開催

## 「健康の豆知識」

日光を浴びよう\(^o^)/ 女性にとってはお肌の大敵の日光ですが、意外なことに健康を促進させる大切な作用がある事をご存知ですか？日光には紫外線が含まれていますが多量に浴びなければ、健康な方にはプラスになります。それは、紫外線の刺激により体内でビタミンDが生成されるからです。ビタミンDは骨を丈夫にする作用があるので、適度な日光浴は骨粗鬆症の予防にもなります。つまり食物から摂るビタミンDを補う形になるのが日光の力です。ビタミンDは人が基本的な健康を保つのに必要不可欠な要素で、うつ病の予防、癌や歯周病、自己免疫疾患にかかるのを防ぐことができます。ただし、長時間 日光に当たる事は紫外線にさらされるので注意が必要です。気軽に適度な散歩をするだけでも日光浴になります。今からでも遅くはありません！ぜひ定期的に日光を浴び心身ともに健康を保ち、楽しい人生を送りましょうね (^\_^)

## クローバーの丘 ホームヘルプサービス発 スタッフ紹介

30～60代の経験豊富なスタッフが生活援助（掃除・調理・買物代行など）や身体介護（入浴介助・排泄介助など）に訪問させていただいております。今後ともよろしくお願ひいたします。



H30.6.20 クローバーの丘にて撮影

構成者：看護師 津田 ひとみ

構成者：ホームヘルプ 三谷 由里子





# デイサービス



目標⇒～誰もが元気になれるサービスの実現～

## 職員紹介

池田規子です。クローバーの丘で働いてちょうど一年経ちますが、同じ職員の藤田さんに似ているとよく言われますが、私 池田です。いつもニコニコ笑顔で心掛けています。自分が笑っていることで他の人も笑顔になってくれたらなと思います。



和歌山県の高野口在住の伊藤涼介です。こう見えて、多趣味で電車、バス、さらに和歌山市内の紀州よさこいの踊り子をやっております。ご利用者様から、気晴らしになったと言ってもらえるように頑張りたいと思います。



個浴が活躍中です。ヒノキの浴槽にたっぷりのお湯を溜め、しっかりと肩まで温めます。



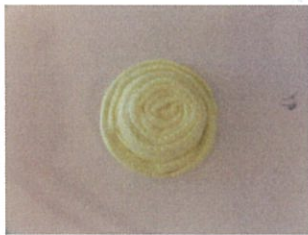
小物作りで、ペットボトルのキャップを使ったミニチュア麦わら帽子を作りました。まず始めに、土台作りです。厚紙に紙を貼り付けます。



次に、作った土台にペットボトルのキャップを乗せ、ボンドを付けて、Tシャツヤーン（布紐）の先端を真ん中に貼り付けます。



次に、丁寧に渦を巻くように隙間なく、巻きつけます。



土台に安全ピンを付け、麦わら帽子にリボンで飾り付けをしてお花をボンドで付ければ可愛い帽子の完成♪



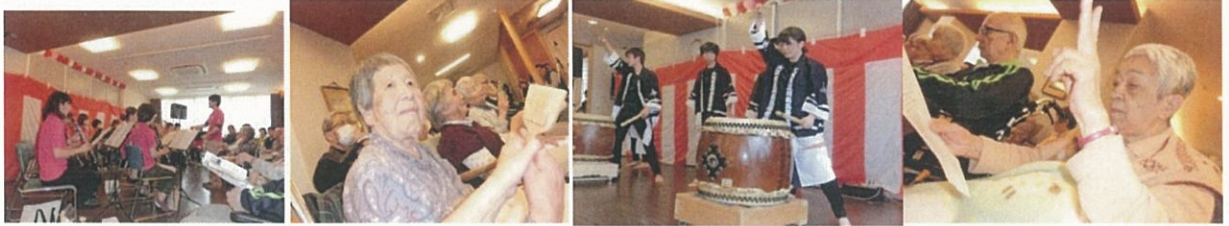
（構成者：生活相談員 竹井 重喜）

ミニチュア麦わら帽子の作り方のご紹介



# ショートステイ特集

目標…また来たいと思ってもらえるサービスの実施  
ご利用様が楽しみ、「また来たい」と思ってもらえるサービスを実施する事で、  
ご家族様の負担軽減にも繋がると考えています。クローバーの丘では楽しむ  
機会も意識して設けています。



4/15 (日) クローバー祭りは、雨のため室内で行いましたが、距離が近く、迫力ある演奏でした。



絵具に和紙を浸して、あじさいとふじ棚を作りました。指先のいい運動になります。



毎週日曜日に、歌のボランティアさんが、来られています。ちょっとためになる話も聞かせて頂き、皆様楽しみにされています。ユニットのベランダでは、三度豆がたくさん出来たので、美味しくいただきました。



山口恵子です。このたび4月からユニットリーダーに就任しました。私の楽しみは、美味しい物を作り、好きなお酒を飲みながら、食べる事や、洋菓子を作って、皆に食べてもらったり、友達との食事会や小旅行です。これからもご利用様に笑顔で過ごしていただけるように頑張ります。

## 職員紹介



中村和子です。奈良県出身で、約2年前に河内長野市へ引っ越してきました。食べる事が好きで、昨年はぬか漬、今年はフルーツたっぷり酵素ジュース、梅シロップを作り、次はみそ作りにチャレンジしたいと思っています。

(構成者：林 良太)



# ボランティア様 ご紹介



## 絵手紙

毎月2回の教室を開催しております。参加者も多く、いつも色々な画材を見ながら、絵はがきに皆さんの思いを込めて描かれておられます。



## 友舞踊り

河内長野市の千代田公民館が活動拠点であり、クローバーの丘に2度踊りに来て下さいました。優雅に舞い、観客を魅了しておられます。



パワーリハビリ



たこ焼き作り



陶芸

## アルバム特集



社交ダンス



囲碁



囲碁