

報 ずずらんの里

2012年 1月号 No. 130

発行者

〒869 - 5161
八代市葭牟田町435番地
特別養護老人ホームずずらんの里
Tel 0965-39-7511
Fax 0965-39-7512
施設長 福田道子

迎春

社会福祉法人天龍会
理事長 福田リツ子



新年あけましておめでとございます。皆様方には
よき新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます
昨年は、三月十一日に発生した東日本大震災で未曾
有の災害が起きて、日本中は勿論、世界中から復興支
援の輪が広がり「がんばろう日本」の基、東日本人
たちの力強さには感銘を受け、改めて人と人の絆を強
く感じたものです。

しかし今もなお、仮設住宅や原発事故で多くの被災
者の人々が厳しい生活を強いられておられます。一日
も早い復旧・復興を願うものです。

さて、長引く経済不況が続くなか、社会保障制度、
介護保険制度の見直しが実施される本年度、老人福祉
並びに介護を取り巻く環境は更に深刻化を増していく
ものと予想されます。

これからは、地域の皆さんから愛され、親しまれる
施設として利用者には満足度の高い品質のサービス提
供、心の通いあうケアの実現を目指し、安心した生活
が送れるような介護サービスの提供に努め、地域福祉
に貢献できるよう研鑽してまいります。

皆様方の尚一層のご指導・ご支援、ご厚情を賜りま
すようお願いいたしますと共にこの一年間のご多幸を
祈念いたしまして新年のご挨拶いたします。

祝 ~1月の誕生者~

田山 カド様 稲葉 モモ工様

(T11.1.20 90歳) (T14.1.1 87歳)

宮崎 千鶴子様 深田 清一様

(S 2.1. 8 85歳) (S10.1.12 77歳)



写真館 (12月行事)



12月誕生会
12月21日(水)



岩下スエノ様
祝 100歳
12月10日(土)



もちつき
12月28日(水)

広報紙における写真や記事は個人情報保護法に基づき
本人およびご家族の承諾のうえ掲載しています。

栄養満点

冬野菜のお話 ~ 白菜 ~

今回は、鍋料理に欠かせない「白菜」の栄養について紹介します。

< 栄養バランスのよい淡色野菜 >

淡色野菜は栄養価が低いと思われがちですが、白菜は栄養成分が均等にふくまれています。体に抵抗力をつけて風邪予防や疲労回復に効果のあるビタミンC、カルシウム吸収をよくするマグネシウムなどが含まれています。また、体内の水分を調整するカリウムを含みます。

< 鍋物で効率よく栄養補給 >

鍋物の材料として定番の白菜。栄養面でも鍋物が適しています。白菜に含まれるビタミンCやカリウムは水に溶ける水溶性の成分です。鍋物にして汁ごといただければ、栄養を逃すことなく食べられます。また、煮ることでカサが減るので、その分たくさん食べられることが利点です。

これから、まだまだ寒い日が続きます。ビタミンCをたっぷり摂って風邪をひかないようにしましょう。



管理栄養士 江上まどか

私は誰でしょう？



ヒント；私は、デイサービスに勤務している男性職員です。

この写真は、三歳の時のものです。

休日の過ごし方は、ラーメン屋巡りとパチンコをする事です。

今年の抱負は、利用者からより一層の笑いを得る事です。

本年も宜しくお願いします。

* 12月号の正解は、浪花有紀子さんでした。



楽しかった

忘年会

12月21日（水）の夕刻、一年の締めくくりとしてクリスマス会・忘年会・誕生会が行われました。

はじめに職員による余興が行われ、歌と踊りの「UFO」で幕をあけました。続いて厨房職員による踊り「肥後タンタン節」が披露され、利用者から拍手



妙見祭の「亀蛇」に仮装して登場した職員

や歓声が上がリ、会場は大変盛り上がりました。

その他にも女性職員によるハンドベルや男性職員による歌が披露され、終始和やかな雰囲気でした。

夕食では、シャンパンで乾杯を行いケーキやバイキング料理をいただきました。皆さん食欲旺盛で、いつもよりたくさん召し上がっておられました。

「今年もあとわずか来年も元気で過ごしましょう」と職員、利用者、声かけあいながらとても楽しいひと時を過ごす事ができました

介護職員 小川雄二