チギリタイムズ

The Chigiri Times

「感謝感激雨ちぎり」

生活相談員　服部　敦士

８月８日に「千両荘納涼会」を行いました。よさこい演舞・和太鼓演奏など会場を盛り上げる催し物もあり、参加者全員で楽しい夏の夜を過ごすことができました。総勢約４００名の方が千両荘に集まり、物凄い人口密度でしたが、納涼会実行委員長として大きなトラブルもなく無事終えることができたことに安堵しています。携わって頂いた大勢の皆様には感謝の言葉しかありません。

大勢の来賓・ご家族・地域の方に来場していただき、実行委員始め職員の方に業務の合間や時間外に準備を進めることによって当日を迎えることができました。特に今年度は頼りない委員長だったので実行委員のメンバーには例年以上に準備に奔走してもらったと思っています。

１００名以上のボランティアの方には千両荘のために貴重な時間を割いていただき「千両荘納涼会」は成り立っていました。本当に皆様に支えられ、千両荘は運営できているということを再認識することができました。

携わって頂いた皆様、本当にありがとうございました。入所者様が『その人らしく生活する』をテーマに職員一同頑張っていきますので今後ともよろしくお願いします。

話は変わりますが、この場をお借りして宣伝させて頂きます。現在、広報委員会を中心に広報活動の強化を行っています。その一環としてホームページの大幅なリニューアルを模索しましたが、予算の関係であえなく断念。来年度に実行することを誓い、今年度はお金の発生しないエコなホームページ変更を行っています。

具体的には「千両荘公式フェイスブック」を立ち上げホームページにリンクしてあります。フェイスブックとは↓世界最大のソーシャルネットワーキングサービスで多くの企業などでも情報発信ツールとして活用されています。言葉にすると難しくなりますが、千両荘の日記だと考えてもらえば分かりやすいかと思います。

フェイスブックを通じて千両荘での楽しい出来事～ありふれた日常生活を皆様にお届けできればと思っています。

「フェイスブックページ」は登録などしなくても観覧することができますのでお気軽に一読下さいませ。

桃源堂福祉会ホームページ：URL
http://www.chigirisou.jp/
千両荘フェイスブックページ：URL
https://www.facebook.com/chigirisou

平成 27 年 9 月発行　第 3 号　〒442-0001　愛知県豊川市千両町大堀６３番地　特別養護老人ホーム千両荘
TEL　０５３３－８３－００１６　FAX　０５３３－８３－００１７

千両荘納涼会

和太鼓演奏【颯（はやて）】の皆様！カッコ良かったです！

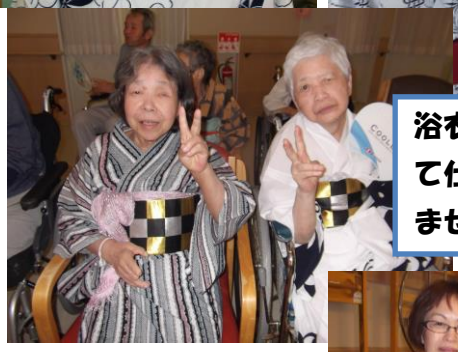
大勢のボランティアの方々の協力がありました！心から感謝です！参加して頂いたご家族や地域の方々も本当にありがとうございました！

千両荘荘長、得意のギター弾き語りです！

よさこい演舞【コンコン豊川】の皆様！楽しく盛り上がりました！

浴衣＆甚平

本当に皆様、楽しまれていました。ありがたいです。

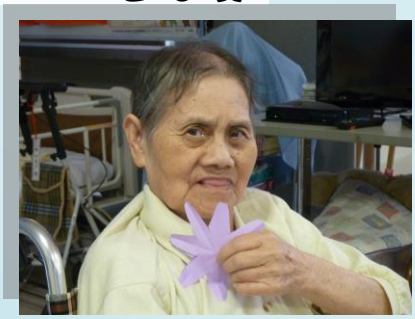


浴衣美人が多すぎて仕事が手につきませんでした。

ちぎりそう デイサービスセンター ゆうゆう

先日、五名の方が応募した「月刊デイぬりえコンクール」の入賞者の発表が九月号にてありました。結果は残念ながら入賞する事はできませんでしたが、「挑戦する」という気持ちが大切だと思います。

そこで、今は新たな挑戦として十月二十五日に開催される「ふれ愛、みんなのフェスティバル二〇一五」へ作品を出展する為、皆さんで力を合わせて頑張っています。



お誕生日おめでとうございます

【8 月】

大井勤也様(82 歳)

ナースのおはなし

こんにちは。お約束していた腸内環境について、お話をしたいと思います。その前に、少しだけ私のお話をしてもいいですか？

7月に映画の上映会の為に横浜にミンホが来たので会いに行ってきました。生のミンホに会えたのは30分程でしたが、相変わらずカッコイイ「う～ん、素敵☆」でした。その日は、みなとみらいのホテルに泊まったのですが、娘と息子と3人で！

横浜に住んでいる息子に会うと腰痛がある私はいつもマッサージをしてもらうのですが、息子に毎日のストレッチが大事だよと言われ、リンパマッサージとストレッチを教えてもらい毎日やっています。腰椎ベルトなしでは仕事が出来なかった私が、びっくりするくらい息子に会った次の日からベルトなしで仕事が出来るようになりました。大好きなミンホと子供達と過ごすことが出来た1日で心の癒しもあったのかなぁと思いましたが、ストレッチ大事ですよ！ごめんなさい、こんなに長く私の事を・・・。

それでは、体の中で1番老化が早いと言われている腸内環境について調べたことをお話します。

腸内細菌とは

善玉菌：ビフィズス菌、乳酸菌ー健康維持、老化防止

悪玉菌：有害ウェルシュ菌、ブドウ球菌、大腸菌ー病気の引き金、老化を促進

日和見菌：バクテロイデス、大腸菌、連鎖球菌ー免疫力が低下すると腸内で悪い働きをする菌

加齢により悪玉菌が増えてきます。動物性食品の摂り過ぎを抑え善玉菌やオリゴ糖を増やす食品を摂ることが健康な食生活の基本です。オリゴ糖は善玉菌のエネルギーとなり善玉菌の増殖を助けます。善玉菌を増やすにはヨーグルト、漬物、納豆、チーズなどの発酵食品を食べると良いそうです。

食物繊維の多いりんご、バナナ、しいたけ、えのき、わかめ、こんぶ、大豆、インゲン豆、ブロッコリー、ごぼう、さつまいも、さといもなどバランス良く摂って便通を良くします。腸内を整える事によって老化を防ぐことができるそうです。皆さん、いつまでも若々しくいたいですよね。

Happy Birth Day

8月

薄岡　かつへ様(79歳)

平工　晴久様(75歳)

曽田　はな様（96歳）

宮下　ユキ様（91歳）

田中　まつ江様（87歳）

漆原　義明様（92歳）

伊東　瑞生様（61歳）

仲田　武雄様（86歳）

小澤　綾子様（97歳）

嶽　栄様（92歳）

9月

神谷　信子様（88歳）

天野　とき様（94歳）

松野　カヨ子様（86歳）

林　正之様（69歳）

鈴木　さとの様（92歳）

新村　和代様（83歳）

編集後記　夏、短かったなぁ。それにしても異常気象ですね。健康と共に自然災害にも気をつけたいですね。　P.N餃子

ちぎりさん家のお料理便り

トマトたっぷりのジンジャースープ

材料

・トマト
・生姜
・水
・固形スープの素
・ピザ用チーズ
・塩・こしょう
・パセリ

トマトと生姜のコンビをオーブントースターで焼き上げます。生姜風味が何とも言えないアクセントとなります。体が温まりますよ～

作り方

① トマトをくし形に切り耐熱皿に並べる。

② 水、固形スープの素、すりおろした生姜、塩・こしょうを入れる。

③ オーブントースターで約5分焼きピザ用チーズをのせ、さらに5分焼き仕上げにパセリをのせる。

～生姜ジャム～

生姜のすりおろしと少々の生姜の千切りを用意する。鍋に入れレモン汁と砂糖を入れ煮つめる。

とっても簡単です！パンにもヨーグルトにも、お湯で割っても美味しくいただけますよ！