

# さかえ Vol.9

発行日 平成24年3月10日  
発行・編集  
社会福祉法人 札幌山の手リハビリセンター  
ケアセンター栄町 機関紙編集委員会

〒007-0847  
札幌市東区北47条東17丁目1番1号  
Tel.011-789-1152  
Fax.011-789-1278



デイサービス利用者様製作



## 目次

- 1ページ・・・表紙
- 2～3ページ・・・各事業所行事紹介
- 4ページ・・・健康豆知識  
趣味紹介等  
編集後記



社会福祉法人 札幌山の手リハビリセンター



ちょっと頼りない鬼です。



鬼は外！福は内！



2/3は節分



鬼と一緒に記念写真。

2月3日 毎年恒例となりました節分イベントが、各フロアで行われました。僅かな時間ではありましたが、行事を通じて日頃の生活空間から一歩抜け出し、参加された方々の胸に何か一つでも思い出を残せたのなら幸いです。「福は内！鬼は外！」施設の中には鬼があちらこちらに。皆様豆をまいて、鬼を追い出し、幸せを運ぶ福をたくさん呼び込みました。



## 1F 嗚呼、この素晴らしき日常

デイサービスでは、普段午前・午後と色々な活動を行っています。今回はその活動・日常にスポットを当ててみました。



”いつも”について

この3月で、こちらに通所して7ヶ月になります。

毎回の健康確認・入浴・リハビリ・活動や通所者同士の交流等々…本当にありがたい、楽しい。おかげさまで規則正しい生活ができ、体調面でも精神面でも充実した毎日を送ることができています。

職員の皆さんの”いつも”に感謝しています。

これからもよろしくお願い致します。

北谷 孝範様



囲碁や将棋を楽しんだり

麻雀で真剣勝負!!



### 書道教室

書道は心の支え

書道とは心を和ます習わしです。書を書いて心と笑いと楽しみが湧いてきます。年若い書と向き合い、元気と力を生み出しいつまでも楽しみ続ける出発点だと思います。皆様と共に書道を通して楽しみを続け、デイサービスに來たいと思います。

井上 義雄様

4月5月の予定

お花見



### おしるこ作り

冬といえば、おしるこが美味しい季節ですね♪  
白玉団子入りのおしるこを作り、参加者の皆様でいただきました。



白玉団子を作ってくれたのは、手先の器用な女性陣☆



### 日常のひとコマ



作業中  
くすかごを作っています。チラシで作っているの、ちよっぴりエコ☆

**4月5月の予定**  
モエレ沼公園散策(お花見)



2月  
エンジョイプラン  
**ENJOY PLAN**  
**宅配PIZZA!**



2月のエンジョイプランでは、“宅配ピザ”を行いました。皆様、注文する時点で「あれも食べたい、これも食べたい」と数多くある種類のメニューに目を輝かせていました。また、当日もピザが届くのが待ち遠しく、エレベーターの前で待っている方もおり、宅配ピザならではの楽しさを味わうことができました。



**らいらっく 松本 令子様**  
今回、エンジョイプランで宅配ピザに参加しました。普段ではあまり食べる機会がないため、ワクワクして、色々注文し過ぎてしまい、とってもお腹一杯になりました。また、周りの人達と楽しくお話ししながら食べる事で、より一層美味しく感じました。  
身も心も満足できた一時をありがとうございました。またこのような機会を楽しみにしています。



**4月の予定**  
札幌ドーム見学



# 健康マメ知識 New

今号から新コーナー「健康マメ知識」と題しまして、当施設の管理栄養士による、旬の食材を活かしたレシピと、その食材の特徴や、健康豆知識を皆様にご紹介します！

## にらのゴママヨ醤油和え



◎材料：(2人分)

- にら 1束
- すりゴマ 大さじ1強
- 砂糖 大さじ1/2
- 醤油 大さじ1/2
- マヨネーズ 大さじ1/2

◎作り方

1. あらかじめ、●の調味料は混ぜておく。
2. にらは洗って5cm幅にカットし、サッと茹でて荒熱を取る。  
(または耐熱皿にのせ、ふわっとラップをかけ600Wのレンジで2分30秒加熱する。)
3. 荒熱が取れたら水気をしっかり取りボウルに入れ、●の調味料で和えたら完成です。

## マメ知識MEMO

にら(苣)は、特有の香りがある緑黄色野菜です。特有の香りの元になっているのはアリシンです。アリシンは、臭いや辛味の成分で、殺菌作用や血液をサラサラにする効果があり、動脈硬化の予防などに有効とされています。

更に、にらにはカルシウムが、ほうれんそう並みに含まれており、鉄・カリウムなどのミネラル成分も豊富にあるので積極的に食べたい野菜です。



管理栄養士  
岩内 恭子

## ひな祭り



### 寄贈

岡谷 勇郎様より  
ひな人形をご寄贈  
頂きました。  
ありがとうございました。

### 行事食

3月3日(土)の昼食  
はちらし寿司、デザート  
は桜餅でした。  
春を感じますね。



## ☆趣味活動☆

デイサービス 平田 實様 俳句

### 鍵穴を鍵もて探す夜半の冬

二月十五日付け読売新聞朝刊  
きた文芸『集』欄第一席入選作品

3階 山田 利雄様作 油絵 『紅葉』



## 避難訓練

H24年2月20日(月)

施設内で夜間想定総合避難訓練を行いました。守衛陣や夜勤スタッフ中心となり訓練をしました。皆様、ご協力頂きましてありがとうございました。

H24年2月26日(日)

特別養護老人ホーム藤苑にて東区の大規模災害(震度6強想定)発生時の要援護者の受入時の対応等において、現状出来ること、できないこと等を体験・確認し共有する目的で受入訓練が実施されました。当施設からは職員5名が参加し、地震が発生したことを想定し、利用者様への対応や地域避難場所としての受入を訓練しました。



## 編集後記

今号はいかがでしたか。季節の変わり目ですが、体調等お変わりなくお過ごしでしょうか。

しだいに雪も溶け、待ち遠しかった春の陽気をようやく迎えます。草木が生い茂り、色鮮やかな花々が咲き乱れる季節です。昨年百合が原公園の花は見事なものでした。そんな季節の便りを見つけ、今後も皆様にお伝えしたいと思います。