



## ボランティア紹介 宮崎神楽団

今回は、げんき馬木のきてみん祭に4年連続来て下さっている、白木の「宮崎神楽団」の団長米田国昭さんにお話を聞いてみました。

### <げんき馬木とのきかけと印象>

きかけは、団員の保護者の方が従業員でその方の紹介です。  
印象は、とても明るい職場だと思いました。

### <団員の構成>

10代~70代の計21人

### <明治の終わり頃からの活動と長い歴史がありますが、続けられた秘訣は?>

なんとと言っても神楽が好きという気持ちで ここまでやって来ました。  
少しでも長く神楽を舞いたいという気持ちを皆が持ち合わせているからではないでしょうか

### <今後のコメント>

まずは、観演大会で優勝という大きな目標を達成できるよう今後も一生懸命稽古に励んでいきます。  
また、後継者の育成にも力を入れていきたいと思っております。



◎「宮崎神楽団」による演舞を参加者の皆様は毎年心待ちにしております。

## ふくふく Message 介護老人保健施設スカイバード

スカイバードに勤務して10年になりますが、以前は産婦人科を開業していました。余談ですが、ケミストリーの堂珍嘉邦さんや、私の姪っ子である女優戸田菜穂は、私がとりあげました。  
私には娘が二人いますが、現在は妻と二人暮らしで、健康の為、週3回は二人でスイミングに通っています。休みの日には町内会のゴルフ大会に参加したり、畑仕事や春にはたけのこ掘りにも行っています。こんな元気な私ですが近頃は足腰が弱り、山から滑り落ちたこともあります。(笑)気持ちは60代なのですが、今年で79歳になります。同年代の方の入所が増えてきているので、通診中もよく話が盛り上がっています。職員から「先生に介護が必要になったら私たちがスカイバードでお世話をしますよ。」とからがわれたり、休憩時間に私が甘いものを控えているのを知っているからお菓子を勧めてきます。断固として受け取らずおいしいそうに食べている姿を見ている毎日です。(病名は想像にお任せします)  
スカイバードは元気で楽しい職員がたくさんいます。今後も若い職員のパワーをもらいながら元気に勤務していきます。



施設長 大崎 雅

## “ながら運動” 知っていますか?

普段の生活で何気なく行っている動作に、ひと工夫加えるだけで簡単な運動につながります。

### お皿を洗いながら、ふくらはぎの運動

- ▶ ふくらはぎの運動は血の流れを良くするため、むくみや冷え性の改善が期待できます。
- ①両足を開いて立ち、お皿を引き締める
- ②お皿を洗いながら、かかとの上げ下げを行う

### 皿を磨きながらスクワット

- ▶ 太ももの筋肉を強くすることにつながります。
- ①両足を肩幅に開いて立ち、背筋を伸ばす
- ②その状態で皿を磨きながら、膝の曲げ伸ばしを軽く行う



みなさんも、身近な動作から“ながら運動”を見つけて実践してみましょう!

スカイバード 作業療法士 竹内



## ひな祭りにぜひ!!ひしもち風お寿司♪

### <材料 2個分>

- ・酢飯 1合
- ・わかめ 大さじ1 細かく砕いておく
- ・桜でんぶ 大さじ1
- ・スモークサーモン 2枚くらい
- ・ゴマ 大さじ1
- ・ほうれん草 少量(緑の野菜なら何でも大丈夫)

### <作り方>

- ①酢飯を3等分して3色の酢飯を作る。黄色はごまを混ぜる。桃色は桜でんぶを混ぜる。緑色は砕いたわかめを混ぜる。
- ②牛乳パックを5cm程度の高さで切り、ひし形にする。
- ③パックの一端を縦に切り開き、切った部分をセロテープで再びとめる。
- ④ラップを敷いた上に牛乳パックを置き、一番下から、緑の酢飯、桃色の酢飯、黄の酢飯、を層状の順になるように順番に詰めていく。
- ⑤スモークサーモンを小さく切り重ね合わせ、花のようにして、薄薄としたほうれん草と一緒に飾り付ける。
- ⑥お皿の上に載せて、セロテープを貼った部分から牛乳パックを開く。

### <ポイント>

3月3日はひな祭りですね。お寿司で少し豪華な食卓にしてみませんか。牛乳パックを使うと簡単にひし型が作れます。子どもさんやお孫さんと一緒に楽しんで作りましょう。桜でんぶを鮭フレークなどに替えて、青海丹や西菜などの緑色の食材に替えてみたりして、自分だけのレシピを作ってみて下さい。

サンヒルズ広島 管理栄養士 大久保 徹

## 豆 簡単!! 掃除の手間を減らしましょう

「年末の大掃除」大変ではなかったですか?冬の大掃除の時期よりも、秋や春の過ごしやすい気温の日のほうが、換気もしやすく、作業の効率も上がります。いろいろな方法がありますが、ここでは少しの手間でお風呂のカビやアカ発生を抑える手法を紹介します。

- 風呂から出る時にシャワーを壁と床にかけただけ
  - ①熱いお湯をかける(殺菌作用)
  - ②冷たい水をかける(結露防止)
- これだけでカビの発生を抑えることができます。



サンヒルズ広島 介護福祉士 松島



## リクナビ2018 リクナビエントリースタート!

3/1より、リクナビサイトにて、新求学卒者のエントリーを開始しました。  
今回採用から、新たに介護総合職(幹部候補)を設け、今後の法人の中核となる人材育成を始めます。  
ご興味のある方は、「リクナビ 常光」で検索を!

リクナビ  
スーパーライブ  
(3月6日)出展します!



デイサービスセンター  
**YOU HOUSE**  
TEL (082)899-5662  
〒732-0029  
広島市東区福田5丁目1165-3

デイサービスセンター  
**サンヒルズ広島**  
TEL (082)289-8898  
〒732-0027  
広島市東区中山上1丁目24番1号

認知症対応型デイサービスセンター  
**げんき**  
TEL (082)883-0228  
〒732-0031  
広島市東区馬木4丁目22-1

在宅サービス  
**スカイバードテイクア**  
TEL (082)899-7771  
〒732-0036  
広島市東区福田町3196番地

スカイバード  
**訪問りはびり**  
TEL (082)899-7778  
〒732-0036  
広島市東区福田町3196番地

ふくだの里  
**ヘルパーステーション**  
TEL (082)899-6300  
〒732-0029  
広島市東区福田4丁目3959-1

24時間・随時対応可能な介護事業サービス  
夜間対応型訪問介護事業所  
**げんき24**  
TEL (082)841-0758  
〒732-1731  
広島市安佐北区湯合1-7-20

ふくだの里  
**居宅介護支援事業所**  
TEL (082)899-7398  
〒732-0029  
広島市東区福田4丁目3959-1

その他サービス  
**広島市東区地域福祉支援センター**  
TEL (082)261-8588  
〒732-0814  
広島市東区福津町2丁目12-27  
パルム・アール2F

その他サービス  
**げんき介護タクシー**  
TEL (0120)89-7398  
〒732-0029  
広島市東区福田5丁目1165-3

相談専用通話無料電話  
**介護相談  
ホットライン**  
TEL (0120)17-9988  
月~土 8:30~17:30