

# ふくふく通信

社会福祉法人  
広島常光福祉会  
発行人 理事長 韓木田 勇  
〒732-0029  
広島市東区福田5丁目1165-3  
TEL (082)899-6318

広島常光福祉会 販売  
第168号

平成27年  
**11月1日** (本)  
日  
(小雨決行)  
ふくだの里

## ふくふく祭り

11:00~14:30

豪華景品が  
当たる 空くじなし

ハルバママ安心!  
飛んだり はねたり  
たのしいよ!



- ゲームコーナー
- グルメ屋台
- 大抽選会

東区福田出身  
福原由乃



演歌

13:30 開演

参加チーム

- 広島桜が丘高校
- 和太鼓部(オーブリング)
- アロハワラワーズ
- 子供ジャズダンス
- 清心吟詠会 馬木支部
- 寅次郎一座
- フレッシュムービー
- 民謡馬木会

豪華景品!



特賞

ダイソン  
電熱ファンヒーター(扇・池)

その他  
液晶テレビ等  
当たります!



## ふくだの里ヘルパーステーション

★あなたの元気のお手伝い★★★

- 介護福祉士をはじめ、ベテランヘルパーが揃っており、プロの対応を致します。
- ケアマネの立てたプランに沿った、適切な自立支援を行います。
- 介護保険外のことは、自費にて対応も可能です。(要相談)
- 笑顔の素敵なヘルパーが訪問致します。



私たちが訪問します!!



お気軽にご相談ください。

お問い合わせは・・・

TEL 082-899-6300

(担当: 山本・田村)

### 身体介護

食事・排泄・歩行など、生活の介助が必要な方のお手伝いを行います。



ヘルパーさんが来てくれることで、元気になる。いつも待ち通しい。(〇様より)



### サービス内容

食事の介助、排泄の介助、歩行の介助、外出の介助、通院や服薬の介助、入浴の介助

### 生活援助

ご利用者様の難しい家事を一緒に行います。

### サービス内容

掃除、調理、買い物、衣類の洗濯、布団干し等の家事援助



1人での家事が難しくなってきたので、ヘルパーさんに手伝ってもらい、とても助かっている。手伝ってもらったことで、家事を続けられるので嬉しい。(〇様より)



～ふくふくmessage～

広島常光福祉社会へ入社し、今年で12年目となりました。入社後は、入所施設で6年勤務し、その後、在宅（ヘルパー）へ異動となり、現在は管理者としてがんばっています。

私は、中学生の頃から夢であった、「介護」の仕事をごまごまで続けてこられたのは、人との関わりが好きだからこそだと実感しております。

また、この12年間で、結婚・出産を経験し、仕事と育児を両立出来たのは、広島常光福祉社会の育休制度や、復帰後のサポートがあったからです。子どもが1歳の時に職場復帰し、法人内の託児所を3歳まで利用させてもらいました。その後、保育園に行きましたが、保育園の休みの日には託児所を利用することができたため、安心して仕事を出来ました。



ふくたの里  
ヘルパー・ステーション  
管理者：山本

をかけることもありませんが、同僚にも助けてもらい、とても理解のある職場で働けていることを嬉しく思い、感謝しています。現在その子も1年生となり、体調を崩すことも減り、元気に小学校へ通っています。

まだまだ管理者としても母親としても、未熟な私ですが、この「笑顔」を武器に、日々成長していきたいと思えます。

※ヘルパーについては、表に詳しく紹介していますので、こちらも是非、目を通してくださいね!!

ボランティアグループ「あじさいの会」紹介

「あじさいの会」は遊川様（写真右側）を中心に7名のメンバーで活動されています。グループ代表の遊川様にお話を伺いましたので、ご紹介させていただきます。

○どのような活動をされていますか？  
福木地区の高齢者施設を中心に慰問活動を行っています。民謡や演歌など、高齢者の皆さんに馴染みのある曲を使用し、踊りを披露しています。

○慰問を始めたきっかけは？  
踊り好きの仲間が集まって「あじさいの会」を結成しました。同じ趣味を持つ同士、楽しく活動しています。

○活動を通じてやりがいを感じるのにはどのような時ですか？  
皆さんに喜んでもらえる時です。皆さんの笑顔を見てると私も元気がになります。私たち自身も楽しみが增え、ストレス発散にもなっています。

現在ふくたの里へ2カ月に1回慰問に来ていただいております。利用者様も大変楽しみにされています。



ユナハウス 伊藤

軽度認知障害 (MCI; Mild Cognitive Impairment) について

軽度認知障害ってご存知ですか？  
4・5年前から少しずつ話題になってきた言葉で、日常生活に支障はなく、認知症ではないけれど認知機能が正常範囲から徐々に低下してきている状態をいいます。自分で感じる「いつもと違う違和感」、周りから指摘される「ちよつとした違い」を感じ始めたら、この状態かもしれません。

●以前は当たり前前にできていた事がスムーズにできない事や、難しい事はありませんか？  
●人に会う事や、外出する事がおっくうになっていませんか？  
●物忘れが多くなっていますか？

最近では軽度のうちから予防をしたり、薬による治療をする事で、認知症の発症を遅らせたり、防いだりする事もできるようになってきています。リハビリのついでと考えて、自分でできる様々な方法を試していくことが重要です。日記をつけてみたり、運動や外出、サークル活動などに参加してみたりと、考えて行動することが脳の活性化を促します。それでも不安な人は専門医などに相談してみるのがいい方法です。

老人保健施設 スカイバード  
作業療法士 堀崎

風邪予防に◎ 酒粕入り生姜鍋 <1人分 265kcal>



作り方

- 1 生姜は繊維に沿って千切りにします。この向きで切ると適度な食感が残り歯ごたえが良いです。
- 2 野菜はお好きな大きさに切り、しめじは子房に分けます。
- 3 鍋または土鍋に酒粕以外の鍋つゆの材料と生姜を加え、火をつけます。
- 4 酒粕に熱い鍋つゆを少し入れてしばらく置き、やわらかくなったら溶きのばしておきます。  
※酒粕はお好みの量で構いません。
- 5 つゆが煮立ったら、野菜・しめじ・豚肉を入れ、最後に溶いた酒粕を加え蓋をする。

一口メモ

風邪予防には、身体を温めること、タンパク質・ビタミンを摂る事が大事です。今回使用した酒粕にはタンパク質・ビタミンが多く含まれており、身体を温める作用もあるので風邪予防におすすめの食材です！鍋以外にも粕汁や甘酒などでこの冬を元気に乗り切りましょう！

ふくたの里 管理栄養士 前沖

材料 (3~4人分)

豚肉	200g	●鍋つゆ	
大根	140g	昆布だし汁	1000ml
人参	40g	酒粕	60g
小松菜	140g	酒	大さじ2
白菜	140g	みりん	大さじ2
ネギ	80g	めんつゆ	
しめじ	40g	(2倍濃縮)	大さじ4
生姜	30g	塩	小さじ1

サンヒルズ保育園 地鎮祭



9月28日、サンヒルズ保育園の地鎮祭を行いました。サンヒルズ保育園は当法人の最初の児童福祉事業として80人のお子様を受け入れ、開校特養や地域・家族との交流行事や地域活動など、地域の子育ての拠点として活動してまいります。

ラポーレ東千田 地鎮祭



9月16日、ケアハウス ラポーレ東千田の地鎮祭を行いました。ラポーレ東千田は広大跡地再開発計画のひとつとして、新たな街づくりを担う施設で、ご入居される100名の生活を支え、地域のなかで世代間の知の交流地点として情報発信や交流を行えるように計画しております。