

なんそん

2012.12
第 69 号

発行元：社会福祉法人 県央福祉会 横浜市中山みどり園
226-0011 横浜市緑区中山町 395-2

Tel 045-931-8611 Fax 045-931-8626

発行責任者 鈴木 紀雄



ふれあいコンサート

11/16（金）、大和市保健福祉センターで開催された『ふれあいコンサート』に行ってきました。『サエラ』というボーカルとピアノの二人組による歌と演奏で、オリジナル曲、懐かしの歌謡曲、なじみ深い童謡…と様々なジャンルを聞いてきました。大きなホールの雰囲気に興味津々の人、手拍子しながら一緒に歌を口ずさむ人…と皆さんそれぞれの楽しみ方。特に、『みかんの花咲く丘』『手のひらを太陽に』は、会場中での大合唱にもなっていました。『赤鼻のトナカイ』も歌い、



ちよっぴり早くクリスマス気分も味わいました。“コンサート”というと、きちっと静かに聞いていなければならないのか…と構えてしまいましたが、この『ふれあいコンサート』は、大きな声で一緒に歌うのもあり、リズムに乗って体を動かすのもあり、とリラ

ックスして音楽を楽しめる空間でした。また、他施設に移った元みどり園の利用者さんや職員と思いがけず再会し、お喋りすることもできました。…とはいえ、いちばんのお楽しみはレストランでの昼食だったかもしれません（笑）「何食べようか〜？」と皆で話し合っ和食屋さんを決め、牡蠣などの旬の素材や天ぷら、釜炊きごはんを食べてきました。おいしい食事にきれいな音楽♪笑顔のあふれる一日となりました。

（大越絵里子）



活動紹介

今回は活動室 2 で行われている『秋らしい』活動を紹介します。どんな活動を行っているのでしょうか…？
(野中隆宏)

秋もぐんと深まり、肌寒いと感じるようになってきました。しかし、そんな寒さを吹き飛ばす、熱気にあふれた活動が毎週水曜日の午後に行われています。それは「音楽」です！

職員のピアノ演奏に合わせて、元気に歌を歌う利用者さん、ドラムを叩く利用者さん、体を前後に揺らしてリズムを取る利用者さん、笑顔で手を叩く利用者さん、などなど。それぞれの利用者さんが思い思いの方法で音楽の時間を楽しんでいます。



また、10月・11月は「秋にちなんだ歌」にも積極的に取り組んでいます。『小さい秋見つけた』、『どんぐりころころ』、『村祭り』etc. 季節の歌を歌って秋を感じる。これも日本ならではの、素敵な時間の過ごし方ですね。(櫛田義昭)

お昼の時間



利用者さんが楽しみにしている時間の一つに『給食』があります!!今回は、利用者さんがどんな給食を食べているのか、楽しんでいただけるような取り組みと併せて紹介します。
(野中隆宏)

厨房担当スタッフや管理栄養士と話し合いをしながら、バランスのとれたメニューを食べる元気に過ごすことができるよう献立を検討しています。

また、利用者さんが選択をしたり、食べたいメニューを希望したりする機会を大切にしています。お誕生日献立を月2回設け、その月にお誕生日の利用者さんにメニューの希望を聞いています。例えば、11/6(火)のお誕生日献立は鶏の唐揚げとプリンでした!(写真参照) また、月に1回セレクトメニューとしてメインのおかずを事前に2つの中から選ぶ形にしています。11/29(木)は『酢豚風』と『鶏肉のレモン焼き』からの選択でした。9月には、食堂でその場でサラダのトッピングを選ぶという新たな取り組みも行いました!

今後も、楽しく健康につながる食事ができるよう工夫していきたいと思います。
(木田陽子)



『ほっと・アートカレンダー』 販売中!!

毎年恒例、県央福祉会のオリジナルカレンダーを販売しております。

今回、横浜市中山みどり園からは、7月に活動室3の利用者さんで作った『海』、裏表紙に活動室2の利用者さんで作った『ひまわり』が採用されました。

各月、様々な手法で描かれた個性の感じられるカレンダーに仕上がっています。このカレンダーの収益は、県央福祉会の事業を支援するために使われます。お買い求めの際は、職員に声をおかけ下さい!(大越絵里子)

	価格
1~4部	800円
5~9部	700円
10部~	650円



ここでふれいく クイズ!

問題Ⅰ: 次のうち、脳のエネルギー源はどれでしょうか?

- ① ご飯、パン
- ② 野菜、果物
- ③ バター
- ④ 肉、魚



問題Ⅱ: 次のうち、快眠にいい飲み物はどれでしょうか?

- ① お茶
- ② 牛乳
- ③ コーヒー
- ④ ブランデー





12月のスケジュール



月	火	水	木	金	土	日
					1 開所日 園内宿泊	2
3	4	5	6	7 	8	9
10	11	12	13	14 園内宿泊 → →	15 開所日 → →	16
17 	18	19	20	21	22	23 天皇誕生日
24 振替 休白 31	25	26	27	28 	29 冬休み → →	30 1/6(日)まで → →

~~~~~クイズの正解~~~~~

問題Ⅰ：正解 ①

脳は、考えたり、記憶をしたりするだけでなく、体の各器官に指令を出して体を動かすなど生命活動を維持するために、とても大事な器官です。その脳を働かせるためのエネルギー源は、ブドウ糖のみです。ブドウ糖は食事によって肝臓などに蓄えられる一方、脳では1時間に6gも消費されているといわれています。そのため、食事を抜くとたちまち脳はエネルギー不足となってしまいます。睡眠中でもブドウ糖を消費しますから、朝食をしっかり食べることは脳には欠かせない食習慣といえることがいえます。

問題Ⅱ：正解 ②

牛乳が体内で消化・吸収されると、誘眠効果のあるセロトニンに変換され、さらに睡眠ホルモンともいわれるメラトニンになります。牛乳中のカルシウムには、ストレスからくるイライラや不安、緊張などで過剰になった交感神経の働きを抑制する作用があります。温め1杯の牛乳が、適度に空腹感を満たし気分をリラックスさせて、快眠へ導いてくれます。

編集後記

2012年も気が付けば残り僅かですね。思えば去年の11月号からこの「なんてん」を担当することになり、早くも一年が経ちました。年々時間が経つのが早いと感じるようになり、一日一日を大事に過ごしたいと思うところです。好きなことにも全力で楽しみたいですね。個人的には、今年は日本シリーズで『北海道日本ハムファイターズ』を全力で応援していましたが…結果はご存じ巨人ファンの皆さんおめでとうございました(涙)結果はどうあれ、野球は夢のあるスポーツで大好きです。今後も全力で楽しみたいと思います。

(比嘉 渡)