



## 台湾から視察団が来訪

平成30年6月21日(木)台湾の福祉事業に携わる会社の方々10名が来訪され、施設見学会と職員による説明会を開催しました。リハビリ機器の説明では、特に歩行訓練機器に興味を持たれ熱心に質問をされていました。また、情報共有や意見交換なども行い、海外の介護実態等を知る良い機会となりました。今後もこのような海外交流の輪を広げていきます。

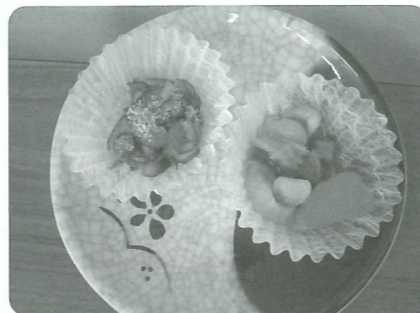
## 『まきの苑家族会』(松本淳子会長) からのご報告

まきの苑の家族会“家族の輪”は、入居者・家族と施設の信頼関係、絆を作る事を目的として活動しています。年に3回程度、交流会とボランティア活動を実施しています。今年も9月9日(日)敬老祝賀会の後、総会と交流会を開催いたしました。13名のご家族と、職員3名の出席をいただきました。交流会では、ご家族から日頃気になっている事についての意見があり、仲村苑長から直接回答をいただき、家族間の情報交換の場となり、大変有意義な会となりました。また、なごみ食とゼリー食の試食を行い、栄養士から食事について説明を受けました。なごみ食は特別な酵素を使っているため、見た目は普通食と変わりませんが、食べると本当に柔らかく美味しくいただきました。

今年度の家族会の活動として、

- 11月3日(土) 秋穫祭への参加(販売係)
- 12月28日(金) 餅つき、清掃ボランティア、交流会
- 平成31年3月 健康に関する講演会

を予定しておりますので、是非ご参加・ご協力の程よろしくお願いたします。



# ふくろう通信



発行 社会福祉法人 正和会 広報委員会  
 奈良県五條市大沢町5番地25-1 TEL 0747-24-4455(代) FAX 0747-23-6226  
 E-mail 正和会 seiwakai@seiwakai-gojo.or.jp URL http://www.seiwakai-gojo.or.jp/  
 まきの苑 makinoen@seiwakai-gojo.or.jp  
 ルポゼ rupoze@seiwakai-gojo.or.jp

第78号  
秋号

平成30年10月発行

### 法人理念

われわれ正和会は地域における  
最高の福祉の充実を目指し日々精進することを旨とする



## ★プラチナくるみに認定されました ~子育てサポートしています~

子育てサポート企業として県内3例目の「プラチナくるみん」に認定され、平成30年8月6日(月)法人内にて認定証の贈呈式を行いました。今後に出産・育児をひかえた若い世代も働きやすいように取り組んだ結果が、認定に結びつきました。男性職員の育休取得率50%、1歳までの子供をもつ女性職員の在職率100%など、高水準の支援を続けてきたことが評価されました。今後も継続し、より良いサービスの提供につながるようワークライフバランスの実現に向けて取り組みます。



正和会 (飯田理事長) 奈良労働局 (伊達局長)



## 第15回 ふくろうの丘

# “秋穫祭”のご案内

恵み豊かな秋 人と時のみにりに感謝

~みどころ、あそびどころいっぱい!! 皆様おそろいでお越し下さい~

日時 平成30年11月3日(土・祝)

午前10:00~午後3:00(小雨決行)

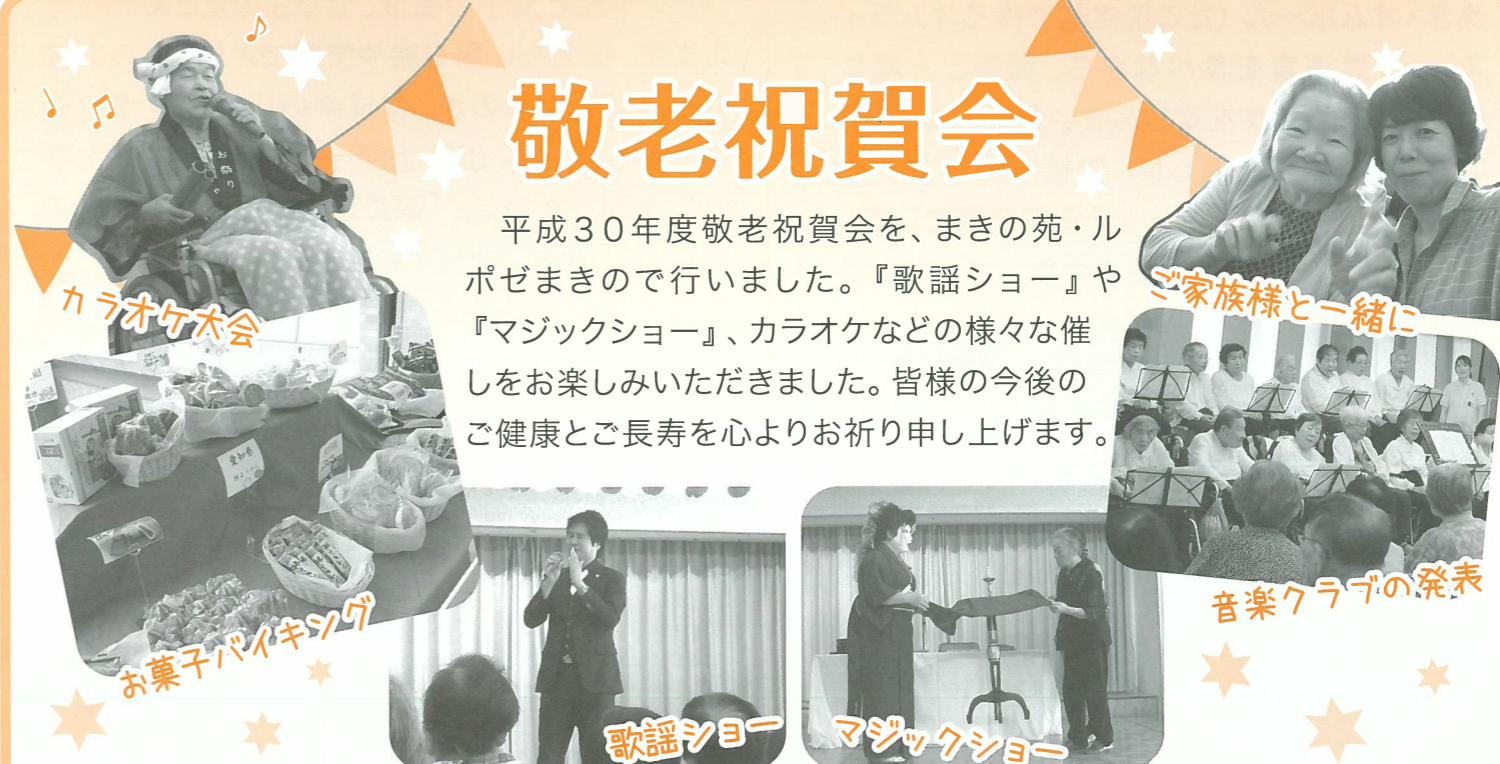
場所 老人福祉施設 まきの苑(第一会場)

老人保健施設 ルポゼまきの(第二会場)

- ☆出演 牧野保育所・牧野小学校・五條西中学校
- ☆フリーマーケット ☆屋台 ☆ヨガ
- ☆お茶席、作品展 ☆豊穫もちつき大会
- ☆介護機器の展示、介護・健康相談コーナー
- ☆移動動物園 ☆移動アスレチック
- ☆書道パフォーマンス

## 敬老祝賀会

平成30年度敬老祝賀会を、まきの苑・ルポゼまきので行いました。『歌謡ショー』や『マジックショー』、カラオケなどの様々な催しをお楽しみいただきました。皆様の今後のご健康とご長寿を心よりお祈り申し上げます。



ご家族様と一緒に

音楽クラブの発表

歌謡ショー

マジックショー

おとわや りきゅう

## 『音和舎 利休』でイベント開催!

平成30年9月16日(日)、音和舎利休にてイベントを開催しました。「英語で遊ぼうレインボーキッズ」では、子供達が興味をもつ遊びで英語のお勉強。「朗読会」では、ボランティア団体の五條市朗読サークル様が素敵なお話を披露してくださいました。「ウクレレ演奏」では、懐かしの名曲に大人達は体でリズムを刻み、子供達はウクレレの音色にうっとり。「ゲロゲロおじさんの美術教室」では、思い思いの絵を一生懸命描く子供達と、その姿を微笑ましく見守る大人の姿がありました。この他に「転倒骨折予防教室」も開催しました。

利休では、老若男女問わず『地域住民の交流の場』として、これからも様々なイベントを企画していきます。皆様どうぞお楽しみに。



英語で遊ぼうレインボーキッズ



朗読会



ウクレレ演奏



ゲロゲロおじさんの美術教室



転倒骨折予防教室

## まきの苑 デイサービスで 敬老会

まきの苑デイサービスでは、平成30年9月10日(月)～15日(土)の一週間、「敬老の日週間」と題した敬老会を開催しました。たこ焼き・オムボール(たこ焼き器で作るオムライス)・一銭洋食を食べながら、職員と一緒にゲームやカラオケを楽しんでいただきました。いつもとは違った催しに、皆様笑顔が絶えません!「楽しかったわぁ。」「元気で過ごして、また来年も参加したい。」とのお声をいただきました。



楽しかったわぁ

## ケアハウスで絵手紙教室

秋の気配を感じ始めたある日、ケアハウスまきの苑の一角は「絵手紙教室」で盛り上がっていました。講師のアドバイスを聴きながら、作品の色づかいや絵と文字の構成、せりふのまとめ等を考えます。伝えたい事を絵や文字でどのように表現すれば伝わるのか、作成中の皆様の表情は真剣そのものです。出来上がった作品を手に「上手に仕上がったね。」「孫に出したら喜んでくれるかな。」「部屋に飾っておきますね。」と、皆様大満足のご様子でした。



## 座ったまま! 簡単 ボール体操



まきの苑1階東フロアでは、ボール体操を実施しています。ボール体操は、身体に負担が少なく怪我をする心配が無いので、車椅子の方も座ったまま安全で簡単に組み立てる体操です。ボールを手や足で潰す・挟む・回すことで、筋力や柔軟性のアップ、認知症予防に効果があります。また、体操を続けることで、歩行速度の低下・握力の低下などの予防にも効果が期待できます。1階東フロアは、ショートステイの御利用者様と特養の入所者様との交流の場でもあり、今後も様々なプログラムを準備して元気度UPに努めていきます。

## MAKIまつ2018に参加!


平成30年9月23日(日) 地元牧野地区のお祭り「MAKIまつ2018」が開催されました。正和会からは入所者様の作品展示と未来塾の作品展示、また、ルポゼまきのに入所されている方々の作品の販売も行いました。作品は、日頃の活動の成果が現れた力作揃いです。特に「キーホルダー」や「根付け」などのちりめん作品は、ご来場の方から「かわいい。」「大切にします。」とのお声をいただき、販売されていた入所者様は「うれしい。」「また、がんばって作るわ。」と笑顔で話されていました。



## 疲れやすい体をリセット


忙しい毎日や今年の夏の厳しい暑さで疲れが溜まっていませんか? 全身の倦怠感、肩こり、食欲不振など疲労の症状は様々です。慢性的な疲労は体の免疫力を低下させ風邪などの感染症にかかりやすくなります。十分な睡眠と疲労のタイプにあった栄養補給で疲れに負けない体を作りましょう。

### 筋肉疲労(肉体的な疲れ)には...


・**ビタミンB1**   
豚肉やうなぎ、豆腐などに多く含まれています

・**アリシン**   
ニンニク、ネギ、ニラなどに含まれる刺激成分です。

### 慢性疲労(精神的な疲れ)には...

β-カロテンやビタミンCなどの抗酸化成分(野菜や果物、きのこなどに含まれています) 

### 夏バテには...

柑橘類や香辛料などで食欲増進をはかりましょう。オクラや長芋などのネバネバ成分ムチンは消化吸収を助けます。 

不規則な食事や偏食も疲れを招く原因となります。バランスのとれた食事を毎日きちんと摂るよう心がけましょう。