かじかのさとだより 第89号

発行／〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1／TEL0987(55)3738　FAX0987(55)3739
社会福祉法人 愛泉会　特別養護老人ホーム　河鹿の里
ホームページ　http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html

4月 花祭り





河鹿の里では、毎年お釈迦様の誕生日（四月八日）に、花祭りを行っております。お釈迦様の像に柄杓で甘茶をかける事で悪い所が良くなると伝えられているそうです。甘茶をかけた後は皆様、真剣に手を合わせて拝まれていました。

5月 文化祭り お父さんお母さん 感謝の集い



日南詩吟協会のみなさま

令和八年五月十三日に五月文化祭・お父さん・お母さん感謝の集いを行いました。

日南詩吟協会の方々が慰問にきていただき皆様大変盛り上がり楽しい時間を過ごせました。

来年は御家族の方々と一緒に楽しむことが出来るといいですね。

今後も利用者の方々が楽しんで過ごす事の出来る河鹿の里にしていきたいと思います。






※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。

7月 七夕ホーム喫茶



スイカをモチーフにした和菓子
旬のカボチャムース
飲み物はサイダーでした。
写真はゼリックスです。



七月七日、七夕にむけて利用者様に願い事を考えて頂き短冊に書きました。

一番多いと感じた願い事は「健康」「長生き」を含めた言葉でした。中には「美味しい物が食べたい」と元気を分けてもらえるような言葉や「家族皆んなが健康でありますように」と願いを込めた方もいらっしゃいました。

8月 納涼祭

八月十二日「納涼祭」が行われました。



夏の風物詩
ひまわりと花火
2つのコントラストが納涼祭を彩りました。



ワッショイ、ワッショイ
みんなで掛け声を合わせて河鹿の里納涼祭の幕開けです。



利用者様の参加もあり、職員を含め「飫肥ロマン」を踊りました。





八名の方のご協力にて、フラダンスを披露して頂きました。

華やかな衣装としなやかな踊りで会場に花を添えて下さいました。利用者の方々も目の前でフラダンスを見る事ができてとても喜ばれていました。

9月 敬老会

九月二十四日、「敬老会」が行われました。

北郷ボランティア 衛藤 重人 様

縦笛・オカリナの美しい音色を聴かせて頂きました。





昔懐かしい童謡や美空ひばりさんの曲を披露して頂きました。聞き覚えのある曲に関しては、曲に合わせて一緒に歌われる利用者の方もいらっしゃいました。

寸劇 河鹿の里版 かぐや姫

キラキラ輝く竹の中からとても美しい？かぐや姫が河鹿の里にやってきました。

独特な風貌と雰囲気を持ったかぐや姫が花婿を探しに来たのですが、報われる事なく河鹿の里を後にしました。





納涼祭・敬老会とボランティアの方々のご協力もあり、利用者の皆様や職員ともに素敵な時間を過ごす事ができました。

季節の変わり目におすすめ！彩り野菜&高タンパクで免疫力アップレシピ



鶏むね肉とカボチャの生姜黒酢炒め

高タンパクな鶏むね肉に、粘膜を護る緑黄色野菜＆生姜の温熱パワー！黒酢で疲労もしっかりリセット。

なぜこのメニュー？

トリプル効果で身体を防衛

①粘膜「ビタミンACE」
カボチャ&ブロッコリーでウイルスの侵入を防ぐ粘膜バリアを形成！

②抗体の材料「タンパク質」
高タンパクな鶏むね肉で免疫細胞や抗体の働きをパワフルに強化！

③体温UP「生姜&甘酢」
生姜の温熱効果で血行を良くし、お酢のクエン酸で疲労をしっかり除去！



材料（2人分）

- 鶏むね肉　200g（一口大）
- カボチャ　1/8個（薄切り）
- ブロッコリー　1/2株（小房）
- すりおろし生姜　1片分
- 黒酢・醤油・砂糖　各大さじ1
- 片栗粉・ごま油　適量

簡単3ステップ手順

1 下ごしらえ
鶏肉に片栗粉を塗す。カボチャ・ブロッコリーはレンジで軽めに加熱。

2 香ばしく炒める
ごま油で生姜と鶏肉をじっくり焼き、野菜を加えて炒め合わせる。

3 からめて完成
黒酢調味料を回し入れ、全体に照りが出るまでサッと炒め合わせる！

この料理でとれる栄養素

- ビタミン　粘膜のバリア機能を保つ
- タンパク質　免疫細胞（抗体）をつくる材料
- ジンゲロール　血行を促し体温維持をサポート
- クエン酸（お酢）　疲労物質の分解と回復

カンタン&栄養満点！今日の献立にぜひ作ってみてはいかがでしょうか

お味噌汁や納豆を添えると腸活効果でさらにアップ！

地域包括支援センター　生活支援コーディネーター　ご存じですか？

北地区地域包括支援センターからのご案内です。地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが、住み慣れた地域で安心して暮らすために必要な支援を行う総合相談窓口です。「介護のことを相談したい」「物忘れが心配」「一人暮らしが不安」「家族の介護で困っている」…このような困りごとがあれば、お気軽にご相談ください。

介護や健康、生活について専門の職員がお話を伺い、必要な支援につなげます。

相談は無料です。ご本人だけでなく、ご家族からの相談も受け付けています。困った時は一人で悩まずご相談ください。



地域の「つながり」を支える生活支援コーディネーター



その中で、地域の「つながり」を支える役割を担っているのが、生活支援コーディネーターです。

社会福祉協議会と市内4地区の地域包括支援センターに、各1名配置されています。



生活支援コーディネーターは、地域のみなさんの「こんな活動があったらいいな」「気軽に集まれる場所がほしい」といった声をお聞きし、地域にあるサロンやボランティア、住民同士の支え合いなどの活動をつなぐ、お手伝いをしています。



地域の方々や関係機関、さまざまな団体と一緒に、地域の困りごとや課題について考え、誰もが安心して暮らせる地域づくりを目指していきます。

「ちょっと話を聞いてほしい」「地域で何か活動を始めてみたい」など、どんなことでもお気軽にご相談ください。

みなさんの声を大切にしながら、地域の中にある〝支え合い〟を一緒に育てていきます。



連絡先
北地区地域包括支援センター
☎25-0408

デイサービス活動風景

ボランティア

今年度から、ボランティアの方々に来ていただき、楽しい時間を過ごしています♪



かがやきエイサー

迫力のあるパフォーマンスで、みなさん元気をもらいました!!



酒谷どれみ音楽教室

けんばんハーモニカの演奏がありました。利用者様も一緒に歌を歌って楽しみました。



Kフラダンス日南

素敵なフラダンスを披露してくださいました♪笑顔あふれる楽しい時間となりました。



こいのぼり運動会

五月二十日に、こいのぼり運動会を開催しました!!赤団・白団に分かれ、熱い戦いが繰り広げられました。選手宣誓から始まり、綱巻きゲーム、借り物競走など全5種目の競技を行いました。

他にもギターやピアノなどのボランティアの方々が来てくださいました。



夏祭り

今年は「夏祭り週間」をもうけ、夏祭りにちなんだゲームを行いました。射的やヨーヨー釣りなど楽しいゲームが盛りだくさんでした!!

優勝は…赤団でした。勝っても負けても、終始笑顔あふれる、活気のある運動会となりました。



敬老会

今年の敬老の日は、ひなこの会の方々が来てくださいました。フラダンスや日本舞踊をはじめ、創作ダンスや歌と踊りなど、さまざまな演目を楽しみました♪





デイサービスから、利用者様の健康を願い、お守りとメッセージカードをお渡ししました。皆様に大変喜んでいただき、職員もうれしく感じました。

おめでとうございます!!

今年、百歳を迎えられた利用者様がお二人いらっしゃいます。これからも笑顔あふれる毎日を、いつまでもお元気でお過ごしくださいネ♥





編集後記

デイサービスのインスタグラムを開設しました。日々のレクリエーションや行事、利用者様の笑顔あふれる様子など、デイサービスでの楽しい時間をお届けします。ぜひフォローして、日々の様子をご覧ください。

@KAJIKA.AISENKAI