

昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦味のある山菜にはミネラルやポリフェノールなど、細胞を活性化させる成分が多く含まれています。冬から春へ体も活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材なのですね。

「暑さ寒さも彼岸まで」 春もすぐそこまで来ていることが肌で感じられます。お彼岸は迷い、悩み、煩悩にまよわされている人間が、悟りの世界と通じるときでもあります。自然に寄り添う暮らしの中で、暑さ寒さやそれに伴う様々なつらさも和らぎ、楽になるよう励まされているのでしょうか。

◎新規職員の採用がありましたのでお知らせします。

武田 和也

綜愛苑更生部生活支援班生活支援員

2月1日付

3月の行事予定

- ☆ 2～13日 和歌山信愛女子短期大学生（4名） 綜愛苑へ実習受入れ
- ☆ 5～6日 先進施設視察研修会（高知県）
- ☆ 8日（日） わかやまし社協まつり
- ☆ 16～27日 和歌山信愛女子短期大学生（2名） 綜愛苑へ実習受入れ
- ☆ 24日（火） 避難訓練（綜成苑、綜愛苑）

前月の主なできごと

- ★ 2～6日 ろう学校生徒（1名） つつしが丘苑へ実習受入れ
- ★ 3日（火） 家庭訪問実施 綜成苑授産部（3月末まで）
- ★ 6日（金） もちつき大会（つつしが丘苑）
- ★ 10日（火） 綜成苑授産作業場拡張工事開始
- ★ 16～27日 和歌山信愛女子短期大学生（4名） 綜愛苑へ実習受入れ
- ★ 16～3/8 綜成苑更生部保護者面談実施
- ★ 17日（火） 青木松風庵岬工場の見学 綜成苑授産部生活介護班
- ★ 18～27日 綜愛苑保護者面談実施
- ★ 19日（木） さくら支援学校保護者見学（つつしが丘苑）
- ★ 21日（土） きらめき利用者（10名）が「ピーターパン」鑑賞
- ★ 23～24日 さくら支援学校生徒（2名）授産部へ実習受入れ

おめでとうございます

2月22日、滝川文菜さん（綜成苑授産部通所利用者）が「平成26年度 良い青少年の褒章」表彰式で、和歌山市長から表彰されましたのでご報告致します。

支援員室だより

【 綜成苑 更生部 】



2月3日、毎年恒例の綜成苑の節分行事が行われました。

今年の年男・年女の利用者の方を先頭にみんなで鬼に向かってカいっばい豆をまき、一年の無病息災をお祈りしました。



鬼は外!!!
福は内!!!

(綜成苑 更生部 平松敬裕主任・藤原理沙支援員)

【 綜愛苑 更生部 】



鬼は外！福は内！

2月3日の節分に綜愛苑玄関ホールにて恒例の豆まきが行われました。

みなさんは、一生懸命に鬼に向かって豆をまいて鬼退治し、福が訪れるよう願いました。



支援員が変装した鬼に豆を投げ付け、皆さん楽しそうな表情を見せていました。



(綜愛苑 更生部主任 稲垣 博敏)

【 きらめき 】



創作活動で、張り子のひな人形を作りました。水風船を膨らませてちぎった和紙を貼っていくのですが、かなり根気の要る作業となりました。貼り終えたら乾かして続きは次回です。時間もかかります。

髪の毛や顔を墨で描き、着物や扇子などの小物を飾り付けて完成！！今回もそれぞれ個性のある作品が出来上がりました。窓から雪の舞う光景を眺めながらの作業でしたが、作品を飾ってみるとお部屋はパーっと華やかに♡春が近付いた感じがしました。



(綜愛苑 更生部支援員 江頭 圭子)

【 綜成苑 授産部 】

2月17日に授産部生活介護班の苑外活動として利用者18名と支援員6名で大阪府泉南郡の青木松風庵の岬工場へ見学に行きました。



朝、降っていた雨も上がり絶好の見学日和。とても環境が良く完成してまだ日も浅いきれいな工場でした。対応して頂いた職員の方も親切で優しい方ばかり。利用者ともすぐに仲良くなりました。見学した時はミルク饅頭を作っており、ベルトコンベアに乗った饅頭がー列になって出来上がって行くのを非常に興味深そうに見ていました。一日に2万個、年に780万個作るそうです。

焼きあがってまだ湯気が立っている饅頭を試食させてもらいました。ここでしか味わえない饅頭は絶品でした。



昼食は工場の会議室をお借りし、きれいな部屋でお茶も頂いて、全員くつろいで弁当を食べました。



帰りにはお土産の饅頭も頂きました。

帰路、加太国民休暇村に寄り、海を見ながら持参したお菓子を皆で食べ、楽しい時間を過ごしました。



見学会では、ある利用者から「何人の人が働いていますか。」という質問があり、「地元の人を優先に60人働いています。」と返事をもらいました。

授産部の苑外活動として今まで和歌山県立自然博物館、中野酒造、明治乳業ヨーグルト館等へ見学に行きました。社会に興味を持ってもらうことや、身近な職場で何をしているのか自分の目で見て理解して貰う事も大切と思います。

(綜成苑 授産部支援員 松本 博文)

【 つつじが丘苑 】

2月6日（金）に毎年恒例の「餅つき大会」を行いました。
今年で、4回目になります。利用者さんも保護者さんも、慣れた手つきで
お餅を丸めていました。今年は、初めての試みで「莓大福」を作りました！
つきたてのお餅で作るのは格別に美味しく、大好評でした。



（つつじが丘苑 生活支援員 宇都宮 綾子）

医務室だより 健康管理について

インフルエンザが流行しています。



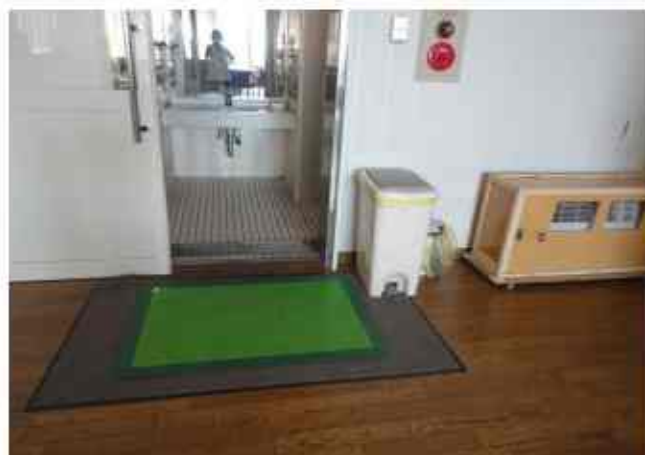
感染しないように予防しよう！！ と皆で頑張っています

日中の仕事初めに毎日お掃除します（埃の除去・保湿・換気をします）
掃除機、次亜塩水薄め消毒液で噴霧器、雑巾、モップを使って、お掃除！！





出入口には靴底の汚れや 菌を取るマット、空気清浄機、加湿器を設置しています。



(綜成苑 総務部看護師 石橋 由美子)

給食室だより ニ栄養士からのメッセージニ

3月の食材はきゃべつ

炒めても煮込んでも、生で食べても美味しい万能きゃべつ。きゃべつは大きく分けて、冬の間出回る玉が固くしまった冬きゃべつと、3月から旬を迎える巻きがやわらかくみずみずしさが魅力の春きゃべつがあるのをご存知ですか？

今月は栄養たっぷりの「春きゃべつ」についてご紹介します。

3月のきゃべつはココがすごい

春きゃべつのβカロテンをたっぷり摂って脳梗塞・心筋梗塞を予防しよう！

βカロテンは血液をサラサラにして動脈硬化を防ぎ、ひいては狭心症や心筋梗塞、脳卒中を予防する働きがあります。

淡色野菜のきゃべつですが、実はβカロテンをはじめとするビタミン類をたくさん含んでいます。しかも3月のきゃべつはβカロテンが100mgと一番低い時期に比べて3倍以上の量になるのです。

春の日差しを浴びた外側の緑色の濃い葉に多く含まれているので、捨てずに食べ、血液をサラサラにして脳梗塞や心筋梗塞を予防しましょう。

栄養素を最大限にとるためのポイント！

- ・βカロテンの吸収を高めるため、油や脂質の多い食品と組み合わせて調理する
- ・きゃべつのビタミンCは外葉と芯に多いのでその部分を使用する
- ・ビタミンUは火に弱いので生で食べられる料理にする
- ・イソチオシアネートがよりたくさん摂取できる生食かつ断面が多い調理法を取り入れる。

栄養たっぷりのきゃべつの選び方

- ・芯の部分が小さく巻きがソフトで弾力のあるもの
- ・芯の切り口が新しく、変色・褐変していない
- ・外葉の緑色が濃く、葉につやのあるもの。古くなると光沢は消えてしまいます。



βカロテン：皮膚や粘膜を保護し、抵抗力を高める。

ビタミンC：美肌効果、抗酸化作用で生活習慣病の予防。

ビタミンU：胃・十二指腸潰瘍の予防、胃酸分泌の抑制。

イソチオシアネート：がん予防・殺菌作用



(綜愛苑 総務部栄養士 田中 美保)