

# はみんぐ喫茶

月3回・水曜日 10時～15時 開催

平成 10 年からボランティアグループ「ラ・ムール」さんにご協力頂き、入所・通所の皆様、ご家族様が利用できる喫茶コーナーを開設しています。コーヒーの良い香りに季節の花々や音楽を楽しみながらおしゃべりをして、ホッとするひと時を提供しています。ご家族の方、また、ボランティアとして一緒に楽しみたい方など、ぜひお越しください。お待ちしております。



## 喫茶ボランティアさん募集しています!!

午前のみ・午後のみ・送迎のみなど、ご都合の良い時間にお手伝いいただけます。  
問い合わせ先：はみんぐ（担当 西澤・木村）

私たちと一緒に働いてみませんか!?

## 職員募集中!!

職種：看護（常勤・非常勤）

賃金（時給）：経験に応じて要相談

申し込み：電話相談の上、履歴書郵送もしくは直接持参してください

住所：〒277-0825 柏市布施 1-3

TEL：04-7134-0660

介護老人保健施設はみんぐ 斉藤まで

勤務時間等、詳細についてはお気軽にご相談を!(\*^\_^\*)

いつでも施設見学できます!\(^o^)/

編集後記：天気の良い日に散歩に出してみると、少しずつ緑が息吹き、春の訪れを感じられるようになりました。桜の時期ももうすぐです。施設の 2 階のベランダ目の前の桜はベランダにせり出していて、直接触れることができ、毎年ご利用者様と写真を撮るのが恒例になっています。見て、触れて、香りをかぐことができる…五感で感じられることって大切で幸せなことですね！先日、はみんぐでは節分の豆まきを行いました。季節の変わり目には邪気が生じると考えられていて、その邪気を払う力があるとされた大豆をまいたことが始まりだそうです。確かにこの時期って乾燥もあり、風邪をひきやすかったり、火災などの災害も多く発生していますね。2019 年もよろしくお祈りします(^\_^)/~~~~

公益財団法人柏市医療公社

柏市立介護老人保健施設はみんぐ

No.80 2019年3月発行

# はみんぐだより

TEL 04-7134-0660 <http://www.kashiwa-haming.jp/>

新生命のこたわり (14)

長生きのための方策 (4)

施設長 多田 紀夫

### ミネラル摂取のススメ

関東では、この冬の雨が少なかった。お蔭で、ワクチン不足による未曾有のインフルエンザ蔓延を大気の乾燥のせいにはできる厚労省が恨めしいと感じつつ、インフルエンザ発症による死亡事例を出した高齢者介護施設の責任者が記者の矢面に立つのが痛ましい。

そこで、食事面から少しでも感染症に強い体になるようサポートする方法を考えてみる。公益財団法人長寿科学振興財団のウェブサイトを眺めてみると、細菌やインフルエンザウイルスから我々を守ってくれる抵抗力の源になる免疫細胞を活発にする栄養素としてたんぱく質があげられている。豆腐、肉、卵白など良質なたんぱく質を食べることで免疫細胞の働きを良くしてくれるという。さらに、ビタミン A やビタミン E などのビタミン類、亜鉛やセレン、銅、マンガンなどのミネラル類、コレステロールなども、免疫細胞の強化には必須の栄養素と書かれている。

古くから、鉄が不足すると喉の粘膜が弱くなり、咽頭炎が起こりやすくなるといわれる。「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」の中でも亜鉛や銅などのミネラルの不足により、感染に対する抵抗力が落ちると書かれている。一方、イワシやアジなどの青魚に多く含まれる n-3 系多価不飽和脂肪酸、抗酸化作用のあるビタミン C やビタミン E なども免疫力を高める効果が期待できる。亜鉛を多く含む食べ物は肉類や牡蠣（かき）、エビなどの貝、甲殻類、カシューナッツ、ヒヨコマメなどの豆類、ヨーグルトなどであることを知っておくとよい。また、銅が多い食べ物は牛レバー、エビ、ココア、ホタルイカなどである。ある特定の食品を食べれば、とりわけ免疫力が高まるというわけではないが、食事のバランスの中で免疫力を高める効果のある栄養素を意識しながら食べることはこの季節、大切と思い紹介する。



# ちよこっと栄養メロ

## 高めよう、免疫力!

春ですね、木々が芽吹き、暖かい日も出てきましたね。

3月は「弥生」といいますが、草木がいよいよ生い茂る月という意味（「弥」にはいよいよという意味で「生」には生い茂るという意味）があります。

暖かくなると、過ごしやすくなりますが、花粉症の心配をされるかたも多いのではないのでしょうか。

今回は、今が旬の菜の花をご紹介します。

菜の花は、βカロテン（ビタミン A）、ビタミン B1、B2、C、葉酸、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維などを豊富に含み、栄養豊富です。貧血の予防、免疫力アップなどの効果が期待できます。また、独特の苦味成分は、冬の間機能低下していた胃腸を刺激し、働きを活発化するとも言われています。

しっかり栄養を摂って、免疫力を高めましょう!



### 菜の花 梅しらす和え

材料：(2人分)

菜の花	100g
* 梅干し(小さ目)	1個
* しらす	大さじ1弱
* 白ごま	小さじ1
* 塩昆布	2つまみ

作り方

1. 菜の花は、さっと塩茹でにし、冷水にとり、絞って水気を切る。
2. 梅干しは、種を取り実をつぶしておく
3. 1.の菜の花を食べやすい大きさに切る。
4. ボウルに\*を入れてよく混ぜ、菜の花を加えて和える。

楽しく学べて役に立つ  
介護老人保健施設はみんぐ

## 介護教室開催報告

2018年12月5日(土) テーマ「負担の少ない介助方法」

内容 ・車イスの説明、種類や使い方等 ・車イスの介助、段差の乗り降り  
・車イスからベッドへの移乗介助

受講者の声

参加者全員が実技を行うことができ、とても勉強になりました。

入浴介助や排泄介助(おむつ交換やトイレ介助)などの講義も出てみたいと思いました。

担当者から

来年度は介助の基本動作をもっと身に付けてもらえるように、実技のテーマをより細かく絞るなど工夫していきたいと思えます。



2019年1月19日(土) テーマ「体調の急変・緊急時の対応」

内容 ・体調の変化について、スライドショーで説明  
・ビデオで心肺蘇生法と AED の操作法を観てもらい、人体模型と AED のデモ機を使って心肺蘇生法を体験してもらいました。

受講者の声

実際に AED を使うことができ、為になった。AED の使い方が意外とわかりやすかった。

質問が色々出て、身近な話として聞くことができました。

担当者から わかりやすい資料で行うことができました。皆さん積極的に質問して下さい、とても良い介護教室になりました。



### 今後の開催予定



3月16日(土) 看取りについて考える

- ・場所 介護老人保健施設 はみんぐ 内 会議室他
- ・時間 10:00 ~ 12:00
- ・受講人数 約 25 名 (予定) ・受講料 無料
- ・申込み方法 受付時間 9:00 ~ 17:00 (日曜日を除く)

下記連絡先まで、お電話でお申込みください。(先着順とさせていただきます。)

申込み・問い合わせ先 柏市立介護老人保健施設はみんぐ TEL 04(7134)0660



# ディケア

## 初詣



1/21～1/26 で布疋弁天に初詣に行ってきました。

いずれの日も境内に暖かな日差しが降り注ぎ、

初詣日和となりました。



## 芋もち作り



《材料 1 人分》

じゃが芋 250g 片栗粉 大さじ2

タレ ●しょうゆ 大さじ2 ●砂糖 大さじ3  
●水 大さじ2 ●水溶き片栗粉 適量

サラダ油 少々

《作り方》

- ① じゃが芋はゆでて皮をむき、ボールに入れマッシャーで潰す。そこに片栗粉を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ①を食べやすい大きさに分け小判型になるように手で丸める。
- ③ 油を引いたフライパンで②を焼き、タレをからめる。



より美味しくなるように  
最後のひと手間加え中♪  
「おいしくなあれ！！」

## ババロア作り



作る姿は真剣そのもの！  
((≥▽≤))



° ☆プロ並みの出来上がり☆ °

2018年12月1日(土)  
 はみんぐ祭に**カシワニ**がやって来た!



はみんぐ祭作品



バイオリンコンサート  
 2019年1月9日(月)



2019年2月6日(水)

節分会 ~ 鬼は外! 福は内! ~

