

アルペジオ通信

ArPeggio
アルペジオ

第9号
2014.6.10発行
〒080-2476 帯広市自由が丘5丁目16番地9
社会福祉法人 光寿会
介護老人福祉施設アルペジオ
TEL: 0155-38-3301
FAX: 0155-38-3302
URL: http://koujyukai.org/



光寿会のホームページにアクセスしていただきます。



栄養課だより

手打ちうどんのスヌメ

アルペジオより、日々の出来事などを皆様にお知らせしている広報紙です。三か月に一回発行しています。



外出レクへ行ってきました



「お土産にタンポポをつんでいかないと」

グリーンパーク

五月十三日ワルツでグリーンパークへ行ってきました。花見の予定でしたが、例年よりも十日程早く桜が開花したため、桜はほとんど咲いていませんでしたが、皆様久しぶりの外出をととても楽しまれました。お天気が少し心配でしたが、帰るころに雨が降り始めるなど、タイミングにも恵まれました。「お土産にたんぽぽでもつんでいかないと。」と、外出出来なかった利用者様にもタンポポをプレゼントし、さっそく花瓶に飾り、皆様大満足でした。

ばんえい競馬見学

五月二十日マーチでばんえい競馬場の見学へ行ってきました。風が少々強かったこの日は冬の装備でばんえい競馬場へGO! 産直の野菜売り場では昔懐かしい「米どん」を買いました。馬とのふれあい広場にはウサギさんやヤギさんなどもいて利用者様たちも笑顔でしたが、園内の主役、鞍馬のリツキー君の大きさに皆様、目がテンに! 皆様ミニポニーに人參をあげ、まじかで動物とふれあうことができ楽しいひとときでした。



五月九日、一階のユニットで「手打ちうどん」を作りました。うどんレシピは、強力粉と薄力粉を二対一でそこに塩水を加えて、軽く捏ねてから足で踏むこと三十分! もちろん、利用者様にも踏んで頂きましたよ。その後、生地を寝かせる時間が無くなったので、そこはちよつと省略して(笑) 次は、生地を麺棒で伸ばします。コシのでた麺を伸ばすのはかなりの重労働。打ち粉を振りながら、必死に伸ばしますが、なかなかうまく伸びず苦戦していました。そば打ち名人の利用者様にコツを伝授していただき、なんとか形になりました。初心者の割に上手に細く長く切れた麺(自画自賛!)を茹で上げて、冷水でしめて、けんちん汁で少し煮込んで、美味しいけんちんうどんの出来上がりです。

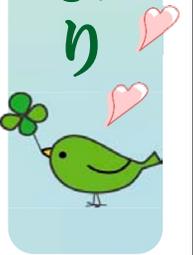


調理レクはいつも好評なのですが、このうどんは今までで一番の大大大絶賛! 「讃岐うどんより美味しいよ!」とか「うどん屋開けるよ!」などなど。美味しくって、ご家族様に報告された方もいらっしゃるほど。思った以上に重労働な「手打ちうどん」でしたが、みなさんからのありがた〜いお褒め言葉で、とってもうれしくなりました。また作りましょうね! 次は、もつともつと美味しく作りますよ。そして、翌週には、外出レクに合わせて外で食べられる「簡単チーズケーキ」を焼きました。その名の通り、とっても簡単で、とっても美味しいのです。



最近、調理レクが趣味になりつつある管理栄養士奥山です。これからの調理レクの予定としては、「梅干し」「梅ジュース」「紫蘇ジュース」などを予定しています。他にもご希望の料理ありましたら、教えて下さい!

デイサービスホワイエだより



ふまねっと頑張っています



足を上げてワンツワンツ

「ふまねっと」という歩行・認知機能改善を目的とした運動を行っています。

この「ふまねっと」とは五十センチ四方の大きなマス目のできた「あみ」を床に敷き踏まなように歩く運動です。

リハビリコラム

こんにちは、今回は腰痛予防のストレッチを紹介させていただきます。

腰痛は、普段から予防することがとても大事で、予防にもっとも効果的なのが、ストレッチです。

二歩で進む（基本ステップ）三歩で進む（応用ステップ）四歩で歌を歌いながら進む（レクリエーションステップ）を利用者様と行い「ふらつきや、つまずくことがなくなった」等うれしい言葉を頂いています。

デイサービスホワイエでは無料体験も受け付けていますのでこれを機に「ふまねっと」も体験してみませんか？

どうぞお気軽にお問い合わせください。



職員紹介

家で暮らす方々が介護保険サービスを利用し安心して生活できるようにお手伝いさせていただきます。

市役所や病院とも連携しますので、介護のことでもわからないことがあれば、まず気軽にご相談下さい。お待ちしております。



ケアコンシェルジュ
シルバーウイング
居宅介護支援管理者
尾矢 隆一

シルバーウイング
0155-
38-2251

四月よりアルペジオで勤務開始となりました。芳田と申します。担当は主に二階の方になります。二階は入所の方と、ショートステイの方が利用されています。日々、皆様に利用して良かったと言って頂けるように頑張っております。よろしくお願ひ致します。



アルペジオ
介護部主任
芳田 哲彰



腰痛解消と共に、ケガの予防にもなります。

腰痛の大きな原因は筋肉の凝りと言われているので、ストレッチで腰回りの筋肉を柔らかくするととても大切です。

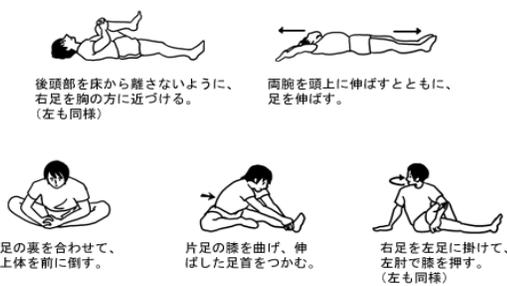
腰痛対策でストレッチをする場合は、息を深く吸い、吐きながら筋肉を伸ばすことが大事で、決して息を止めてはいけません。

何より大切なのは「続けること」です！

ストレッチは、腰痛の予防だけでなく、対策としても有効ですのでぜひ続けてください。

柔道整復師 佐々木規之

腰痛予防のストレッチ



法人決算報告

平成25年度決算報告

貸借対照表
H25年3月31日

(単位:円)

資産の部		負債の部	
流動資産	199,949,660	流動負債	265,929,979
固定資産	1,897,499,513	固定負債	1,408,775,700
基本財産	1,842,440,594	負債の部合計	1,668,705,679
その他の固定資産	55,058,919	純資産の部	
		基本金	22,631,422
		国庫補助金等特別積立金	316,908,015
		その他の積立金	0
		次期繰越活動収支差額	91,204,057
		純資産の部合計	430,743,494
資産の部合計	2,097,449,173	負債純資産の部合計	2,097,449,173

社会福祉法人光寿会の平成25年度決算報告が、平成26年5月21日に開催された理事会において承認されました。尚、決算報告書の書面につきましては6月30日までの午前10時から午後5時までアルペジオ受付にて閲覧できますので、ご希望の方は、職員までお申し出下さい。(法人事務局)

ご寄附ありがとうございます
ございました

シルバー人材センター様
ウエス

帯広市 岡出様
ゴミ箱

帯広市役所親善交流課様
夏みかん

編集後記

この度第九号のアルペジオ通信を発行することができました。

アルペジオ身近に感じていただけるよう今年度も努力していきますので宜しくお願いいたします。