



# 天びらんまん

第77号 編集発行／介護老人保健施設  
天心ケアハイツ

〒966-0902 福島県喜多方市松山町村松字北原3656-3

TEL 0241-23-3422(代)

URL <http://www.tenshinkai.or.jp>



こんなに沢山できました!

## 笹巻き作り

6月12日に、毎年恒例の「笹巻き」を行いました。会津では、初夏の風物詩として、この時期に作られます。  
生のもち米を大スプーンで2杯、笹の葉を2枚使って包み、すげで巻いてひと晩水に浸けます。茹でてぱつぱつとした笹巻きは、「利用者様の御膳に、翌日のお昼に提供されます。（甘いきな粉で食べるのが楽しみですね！）

さて、今年も大勢のボランティアさんの「協力のもと」「利用者様と一緒に笹巻きを行いました。年に一度の行事ですが、きっと昔よくおやつを作っていたのでしょうか、皆さまとも器用に作っていました。中でも、最初は忘れた、と仰っていたものの、段々と思い出したのかすげを口にくわえて作る姿があり、その様は圧巻でした。

昔からの慣わしをこうして現代でも再現できることには素晴らしい、身に染みついているものなのだと改めて感じました。また来年もこうして作れることを楽しみにしていま



## 「太極拳ゆったり体操」

## リハビリテーション部

リハビリテーション部では、健康運動指導士（太極拳ゆつたり体操指導員）が、介護予防を目的に、「太極拳ゆつたり体操」を行っています。時間や曜日は異なりますが、夕方、「ラジオ体操」「やきとりじいさん体操」と合わせて20分程度、ケア棟・シルバー棟・啓愛ヴィラで実施しています。座っていい、安全に継続できる体操です。参加者からは、「体が軽くなつた」「腕が拳がるようになった」「みんなと一緒にやれるので楽しくできる」などの声が聞かれています。

体の状態を保ちたい・回復させたい方、体を動かしたい方、なかなか一人で体を動かすのは苦手だという方、健づくり・生きがいづくりに、ぜひ参加してみませんか。

## 啓愛ヴィラ

## 《新緑ツアーツ》

6月6日、若葉が茂る緑眩しい山々を車窓から眺めながら、西会津方面へ入所者17名、職員3名の総勢20名で、出掛け参りました。先ずは、道の駅・西会津で一時休憩。道の駅では、沖縄県の珍しい名産品を見て回ったり、沢山のお土産を購入されたりと、楽しまれました。

次に、ロータスイン内にある會Waseで、地元の食材を使ったとっても美味しい昼食に、舌鼓を打たれておられました。目と肌で美しい自然を感じ、お腹もいっぱいの楽しいツアーツでした。



## ユースフルまつやま 《菜の花見学》

三ノ倉高原へ菜の花見学に五日間を通して行つきました。当事業所では、毎年の恒例行事となつており、今年は六分咲きの状況から見学に行つたわけですが、菜の花の黄色が鮮やかに映え、「いつもよりきれいだ」と!との感想も聞かれました。今年は、新元号になつた天候にも恵まれ、楽しく穏やかな時間となりました。



## グループホームすこやか

## 《観桜会》

四月二十四日、窓から見える山桜が満開の中、「観桜会」を行いました。お花見に合わせて開催し、職員が顔いすで笑行うは職員の余興を楽しみながらお花見を楽しめました。ちらし寿司と数種類のおかずを盛り、さらに「お弁当」を引き続き見沢いど余興した。



## デイケア

## 《お花見》

ケアハイツの桜が満開になりました。デイケアをご利用の皆様とお花見を行いました。笑顔も満開になりました。



## シルバー様

## 《園外活動》



四月十八日、施設周辺の桜の木が満開となり、お花見を行いました。澄み切った空気と、暖かい日射しが私たちを出迎えてくれました。「利用者様からは、『桜が綺麗!』『ボカボカして気持ちいいなあ』等の言葉が聞かれ、笑顔で楽しまれました。また、桜の木をバックにカメラを向けると、ピースサインや得意のポーズで応えて下さいました。桜も綺麗ですが、ご利用者の笑顔は、もっと素敵でした。



## 《4月誕生会》

## デイケア



## シルバー様

ささやかではあります。が、毎月誕生会を開催しております。写真は職員による、ひよつと踊りを披露した時の一枚です。皆様と誕生日をお祝いし、喜びに満ちたひと時となるように誕生会を準備して参ります。

四月二十八日、シルバー様内で誕生会を行い、誕生者代表からお礼の言葉を頂きました。皆でハッピーバースデーを歌い、照れていらっしゃる方もおられましたが、終始、和やかな雰囲気に包まれていました。

カラオケ大会では、童謡や演歌を歌い、知っている曲が流れると手拍子をしたり、一緒に口ずさんだりして、大いに盛り上がりました。



## ケア棟

## 《母の日会》

今年は加納深月様に尺八と歌を披露して頂きました。アメイジング・グレース、あかとんぼ、リンゴ追分、北国の春など、誰もが耳にしたことのある名曲揃いで、皆さん口ずさみ、楽しんでおられました。



## 《デイサービスセンター啓愛ヒルズ》



## 《ラフターヨガ》

ボランティアの方が来訪され、ラフターヨガ(笑いヨガ)教室が開かれました。最初は恥ずかしがついた皆さんも直ぐに本物の笑いへと変化し、ホール内は笑顔で溢れています。ご長寿万歳!

## 《新入職員・異動職員 紹介》

## グループホームすこやか



雪 彩乃 佐々木めぐみ  
(介護職員) (介護職員)

2月1日より入職しました。  
利用者の方々と毎日楽しく過ごせるよう、仕事をしていく  
たいと思っています。

### デイケア



安達 麻美 上野 志保  
(介護職員) (介護職員)

3月より異動となりました。また新たな気持ちで一生懸命頑張ります。

### シルバー棟



岩橋 直美 (看護職員)

ケア棟からシルバー棟へ異動になりました。また新たな気持



宮城 絵理  
(介護職員)

3月よりケア棟でお世話になつています。ご利用者様と楽しく過ごしていきたいです。よろしくお願いします。



荒井 奈々  
(看護職員)

シルバー棟より異動になりました。変わらず頑張りますので、よろしくお願いします。

### ケア棟



在宅介護支援センター



唐橋 奈巳  
(介護職員)

北原荘居宅介護支援センター  
より異動して参りました。「人は福祉なり、福祉は人なり」大切にしたい言葉です。

**母の日**

今年も「さかいや生花店」様より、真っ赤な大輪のカーネーションを頂きました。有難うございました。

**実習生・ボランティア紹介**

**《実習生》**

◎5月30日～7月9日	喜多方准看護高等専修学校	9名様
◎6月12日	なかよし会	10名様
◎6月20日	笹巻き 慶徳ボランティア いわつきボランティア 関柴ボランティア 上三宮ボランティア 豊川ボランティア さくらの会	3名様 2名様 2名様 2名様 2名様 8名様

**《ボランティア》**

御協力頂き、ありがとうございました。



栄養給食課で、月に1度行っている  
「回転メニュー」で好評だったメニューを  
ご紹介します。

### 《桃のヨーグルトゼリー》

#### 材料 4人分

- ・桃の缶詰 ..... 240 g
- ・缶詰のシロップ ..... 120 g
- ・ヨーグルト(無糖) ..... 240 g
- ・砂糖 ..... 大さじ1
- ・ゼラチン ..... 12 g
- ・飾り用の桃 ..... 適量

#### 作り方

- ①ゼラチンを大きじ4 (60ml) の水でふやかしておく。
- ②桃とシロップをミキサーにかけながらかにする。
- ③②を鍋に入れ火にかける。
- ④③に砂糖を入れ、よく溶かす。
- ⑤④にふやかしたゼラチンを加え、沸騰させないように加熱する。
- ⑥火を止め、ヨーグルトを少しづつ加えその都度混ぜる。
- ⑦⑥を容器に流し込み、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧固まったら、スライスした桃を飾り、完成。



### 編集後記

新元号となって2ヶ月が経ちました。

気づけばもう、夏祭りの季節となり、レク

委員も最高の夏祭りにすべく、毎週準備を進めています。平成が

終わるときは名残惜しく感じましたが、いざ「令和」になると、自然と馴染んでいくものですね。時代の変化に、柔軟に対応していきたいものです。



**天心ケアハイツ  
夏祭りのお知らせ**

日時: 1月27日(土)

時間: 第1部 14:00~16:00 (出店のみ)  
第2部 18:15~19:15 (余興/出店)

場所: 第1部ケア棟及びリハビリホール  
第2部天心ケアハイツ駐車場

**皆様のご参加をお待ちしております!**