

# かすみ会だより

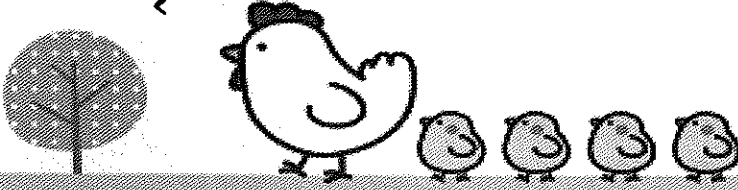
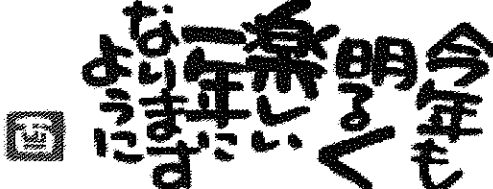
かいぜ寮・つばきはらファクトリー・サンコスモ滝井・そよかせ・相談支援事業所かいぜ寮

平成28年度 冬号

発行者：〒521-1121 彦根市海瀬町 255  
社会福祉法人かすみ会 広報担当  
Tel.0749-43-6111  
fax.0749-43-4111  
http://kasumi.or.jp/  
題 字：加藤憲二さん（そよかせ入居者）

## 2017 謹んで 新春のお慶びを申し上げます

皆様の「健康」  
ご多幸を  
お祈りいたします  
本年もぜひご支援を  
お願い申し上げます  
平成二十九年



かすみ会におきまして昨年は多くの皆様のご支援を頂くなか、おかげ様で創立25周年記念を挙行することができました。深く感謝申し上げます。

本年におきましては社会福祉法人制度改革の年に当たり平成29年4月1日より特に経営組織のガバナンスの強化、地域における公益的な取組、財務規律の強化などに併せて役員体制も変わります。ご利用の皆様への安心安全な生活の場、働ける場として役職員一同スムーズな新体制への移行にのっとり邁進する覚悟でございます。本年も相変わりがせずご支援ご指導賜りますことをよろしくお願い申し上げます。

平成29年元旦 理事長 柴田勝義

### トビックス

10月25日、かいぜ寮のハロウィン・レクリエーションを行いました。交流施設「こもれび」内を、ジャック・オー・ランタンや、お化けなどの絵で飾りました。利用者さんや職員も仮装し、ダンスや絵本の読み聞かせ、合唱などを楽しみました。



車両更新整備助成の贈呈式

11月12日、かすみ会物故者法要を「こもれび」で執り行いました。海瀬町の光雲寺住職をご導師に迎え、利用者さんや保護者さんなど関係者で、これまでに亡くなられた方々のご冥福をお祈りいたしました。



ハロウィン・レクリエーション

公益財団法人みずほ福祉助成財団様より、つばきはらファクトリーに対して、就労・送迎兼用車両の更新整備の助成をいただくことになり贈呈式を行いました。



クリスマス会



クリスマス・コンサート

11月26日、グループホームの利用者さんが滋賀県立大学の交流センターでクリスマス・コンサートを鑑賞しました。一足早くクリスマス気分を満喫され、笑顔いっぱいでした。

12月22日、かいぜ寮のクリスマス会をホテルで開催しました。コース料理やデザート、新人職員の舞台発表を楽しみました。かいぜ寮に到着してから、プレゼントを受け取りました。

# 各事業体の利用者さんの様子

## かいぜ寮 (障害者支援施設)

今週の献立表 H 28年 12月

この献立表は、お食事(献立)を  
たべるときに、いろいろお楽しみ  
をさせていただきます。

12月11日 日	12月12日 月	12月13日 火	12月14日 水	12月15日 木	12月16日 金	12月17日 土
A しゃぶしゃぶ パサージュ ほうろくそば ベコンのソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶
B お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶
C お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶	ごはん お味噌汁 お豆腐の揚げ物 お肉のソテー お茶
1701 食	1753 食	1721 食	1762 食	1773 食	1792 食	1775 食

かいぜ寮の食事は管理栄養士がバランス良い献立を考え、調理師がおいしく作りあげてくれます。また利用者朝礼で利用者さんからメニューのリクエストを受け、献立に反映されます。からあげ、焼きそば、ラーメン、たくさんのリクエストがあり、利用者さんはいつもご飯を楽しみにされています。



食堂での食事風景

かいぜ寮では食事の際に楽しんで食べてもらおうと、食堂では音楽を流しています。音楽を流すのも選曲するのも利用者さんです。利用者さんが楽しく食事が出るように色々な工夫をしています。



個別での食事風景



## サンコスモ滝井・そよかぜ (グループホーム)

♪ホームのご飯と雰囲気は、家庭のようだったかい♪

利用者さんは、作業所や職場から帰ってくると「ただいま」のあとに「〇〇さん、今日のごはんはなんですか?」と楽しみにされています。お腹が空いているので、特に夕ご飯はおかわりをされる方が多いようです。糖尿病の方や肥満傾向のある方は、1杯分を少なくしておかわりをしても食べ過ぎにならず、満足感が味わえるような配慮をしています。



焼きサバ・煮物  
味噌汁  
食べやすいよう  
刻み食にしています。

栗ご飯  
しめじとほうれん草の  
おひたし  
味噌汁・焼き鮭  
(魚が苦手な人は野菜炒め)



## つばきはらファクトリー (就労移行・就労継続B型支援事業所)

1月20日、5名の利用者さんが第15回滋賀県障害者技能競技大会 (アビリンピック滋賀2016) のオフィスアシスタント競技部門に参加されました。

2011年大会から参加していますが、競技のレベルが高く、昨年度までの入賞は努力賞のみでした。今年度は3名の方が入賞し、銀賞・銅賞・努力賞を受賞されました！銀賞・銅賞は初めての快挙で、お二人は表彰式で表彰状とメダルを受け取られました。

※アビリンピックとは、障害のある方々が日頃職場などで培った技能を競う大会です。障害のある方々の職業能力の向上を図るとともに、企業や社会一般の人々に障害のある方々に対する理解と認識を深めてもらい雇用を図ることを目的として開催されています。



競技会の様子



表彰式の様子

## 医務室から

### <呼吸の力で冷え予防>

気温が低く、空気も乾燥する冬は免疫力が低下しがちで、風邪などをひきやすくなります。そこで、今回は呼吸に注目。呼吸には自律神経のバランスをコントロールして免疫力を高めたり、身体や心の調子を整える作用があります。特に「腹式呼吸」は呼吸しながら内臓を刺激するため胃腸などの働きを助けてくれます。

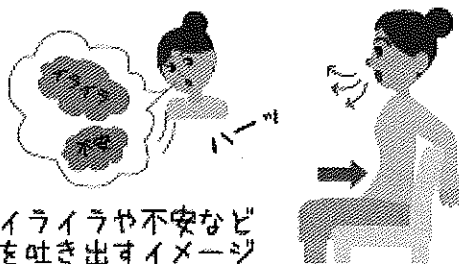
また、余分な緊張をほぐして心身をリラックスさせ、集中力や血行を高める働きがあり、冷えを予防することもできます。

「腹式呼吸」はいつでも、どこでもできます。通勤、通学の電車の中、家事の合間、仕事の休憩時間、寝る前の布団の中… (寝付きがよくなる効果もあります) 今年の冬は「腹式呼吸」で冷え性を克服し元気に過ごしましょう!!

### 腹式呼吸のやり方

吐く

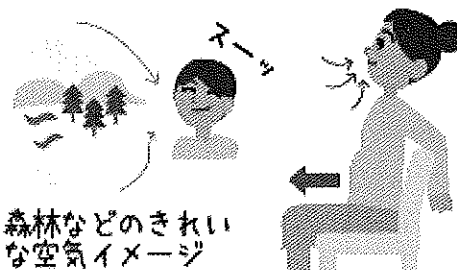
口からゆっくり息を吐き出す。体の中から出し切るようにしてゆっくり時間をかけるのがコツ。



イライラや不安などを吐き出すイメージ

吸う

鼻からゆっくり息を吸い込む。おへその下に空気をためるようにお腹を膨らませる。



森林などのきれいな空気イメージ

## かすみ会後援会より

新年あけましておめでとうございます。今年も後援会は、バザーに向けての活動や会員の皆様に継続して加入いただけるよう広報活動に努めてまいります。どうぞよろしく申し上げます。

※バザー物品のご提供にご協力をお願いします。詳しい日程等が決まりましたら、随時お知らせします。

ご連絡先 彦根市海瀬町255 社会福祉法人かすみ会 かいぜ寮内 かすみ会後援会事務局

## 美味しくてカラダがよるこぼレシピ

### 〈和風チリコンカン〉

材 料	分量 (6人分)
鶏肉 (ミンチ)	300g
ベーコン (みじん切)	2枚
クミン	大さじ1
ガーリックパウダー	小さじ1/2
パプリカ	小さじ1/4
玉ねぎ (粗みじん切)	中 1/2個
人参 (粗みじん切)	1/4本
ピーマン (粗みじん切)	1個
トマト (1cm角)	2個
大豆の水煮	2袋
青ねぎ (小口切り)	1本
なちゃっぶ (パスタソース)	1瓶
ウスターソース	大さじ1/2

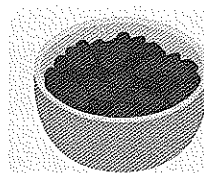
#### 栄養価 (1人分)

エネルギー…234Kcal たんぱく質…16.3g  
脂質…13.2g 食物繊維…4.3g 鉄…1.7g

#### なちゃっぶ // メキシコ

#### 【作り方】

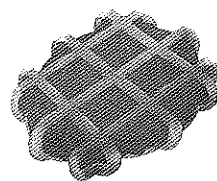
- ①熱したフライパンに鶏肉とベーコン、クミン、ガーリックパウダー、パプリカを入れ、肉に火が通るまで炒める。  
※辛味はパプリカで調整して下さい。
- ②①へ玉ねぎ、人参、ピーマン、トマトを順番に加えて、炒めていく。
- ③全体に火が通ったら、大豆の水煮、なちゃっぶ、ウスターソースを加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ④青ねぎを加え、味を調える。  
※お好みで、香菜、とろけるチーズを加えると、よりチリコンカン風になります。



初めましての新しい管理栄養士の岡本です。食べるのが大好きで、外国の料理にも興味があります。冬号では、西年にちなんで、メキシコの『チリコンカン』を和風にアレンジしました。次号もお楽しみにして下さい。

## おしらせ

- つばきはらファクトリーでは、2月にバレンタイン、3月にはホワイトデーの和っふるセットの販売を予定しています。それぞれのシーンに合わせて楽しいパッケージでご準備致します。ぜひ、つばきはらファクトリーの和っふるをプレゼントしてみたいかがですか。



## ご支援ありがとうございます (※個人情報保護のため個人名の掲載は控えさせていただきます)

寄付・寄贈 (平成28年10月1日～12月末) 敬称略・順不同

豊郷町民生委員児童委員協議会・16年会・秦荘赤十字奉仕団・滋賀県生命保険協会・彦根善意銀行

ボランティア (平成28年10月1日～12月末) 敬称略・順不同

秦荘赤十字奉仕団・かいぜ寮家族の会

〈皆様のあたたかいご支援に感謝いたします〉



## 編集後記

新しい年が始まり、すでに颯爽と新たな目標に向かって歩みを進めておられる方も多いでしょう。私たちも、かすみ会の行事や取り組みをお知らせするなかで、利用者さんの息遣いを身近に感じていただけるような広報誌を目指し、今年も編集作業の始まりです。今年も西年。有効な情報をいっぱい取り (西) 入れてさらに充実した広報誌を作ります。この一年が彩り (西) 豊かな日々となりますように…。