



さくらだより

URL <http://www.kaigo-sakura.com>
E-mail info@kaigo-sakura.com



特定非営利活動法人
(NPO 法人)

介護サービスさくら

発行: さくら一番館

名古屋市名東区高針荒田 1011 番地
TEL 052-788-2390 FAX 052-788-2391



二月二十七日(火)にさくら一番館多目的室にて、味噌作りを行いました。10名定員のところ、名東福祉会館より8名様、一番館利用者様2名様が参加してください、満員御礼でした。
赤、ミックス、白の三種類の中から好みの味噌を選んで頂き、茹でた大豆をビニール袋の中で潰すところから開始。豆の形が無くなるペースト状にするのですが、ベテラン主婦の皆さま、手際がよく、早いこと◎

味噌づくりの会 一番館 味くさく倶楽部

お次は、こうじと塩を混ぜた「塩切こうじ」を大豆の中に投入し、万遍なく混ぜるように混ぜ込みます。和気あいあいと互いに混ぜ加減や柔らかさを確認しつつ、最後の段階、大豆を丸め、空気が入らないようにビニールに詰める工程へ。空気ができるだけ入らないように！という声掛けに応じて、皆さん丁寧に豆を詰められ、ぴっちりきっちり。あとは時が経過して熟成味噌になるだけのそれぞれの手前味噌となりまし。と、いうことで味噌作りの会、楽しく和やかに参加して頂き、ありがとうございました。一年後、味噌がどんな出来上がりになっているか、楽しみです。ご報告、お待ちしております。

大豆と塩と・・・
(赤味噌) 豆こうじ、麦こうじ、米こうじ
(ミックス味噌) 麦こうじ、米こうじ
(白味噌) 米こうじ



手前味噌の作り方

1. 前日に大豆を分量の三倍の量の水に浸けておく。
2. 大豆をひたひたに浸かる水で、親指と小指で潰せるぐらいの柔らかさに煮る
3. ほんのりと温かい状態の大豆を豆の形が無くなる、滑らかな状態になるまで潰す。
4. 塩とこうじを混ぜ、「塩切こうじ」を作る。
5. 潰した大豆と「塩切こうじ」を万遍なく混ぜる。固さは耳たぶほどの固さにする。調整は大豆の茹で汁です。
6. 大豆を空気が入らないように丸め、容器にぎゅっと敷き詰め、隙間なく入れていく。
7. すべての大豆を入れ終わったら、空気が入っていないか確認して、冷暗所にて一年ほど寝かす。



【ケアマネだより】発酵食品について



「発酵食品」とは、カビや酵母などの微生物の働きを利用したもの。世界各国で古くから食生活に取り入れられてきて、まず思い浮かぶのはチーズ・ヨーグルト。日本ではお馴染みの、納豆や味噌・塩辛・醤油・酢など。また紅茶・ウーロン茶・日本酒や泡盛・酢・ワイン・ビールなどの飲料も発酵作用によって作られます。



☆免疫力が上がる『発酵食品』

様々な発酵食品は熟成させることで体を温めてくれるものが多く、いずれも腸内環境を整える効果があり、腸内環境を急速に上がることができます。

腸には、体内に入ってきたウイルスや細菌などを感知し、体外に排出する働きがあります。また腸内環境が整うと、便通が良くなり、体の中にたまっていた老廃物などを効率よく排出すると、さらに免疫力が上がるようです。

☆体調を崩しやすい人には『乳酸菌』

乳酸菌には、有害菌の繁殖を抑え、有益菌を増殖させるので、免疫力を高めてくれます。

またチーズ菌及びチーズ菌が作るペプチドは、免疫機能をバランス良く保ってくれます。

ヨーグルトは気管支を丈夫にし、風邪・インフルエンザを予防するためには効果的と言われています。

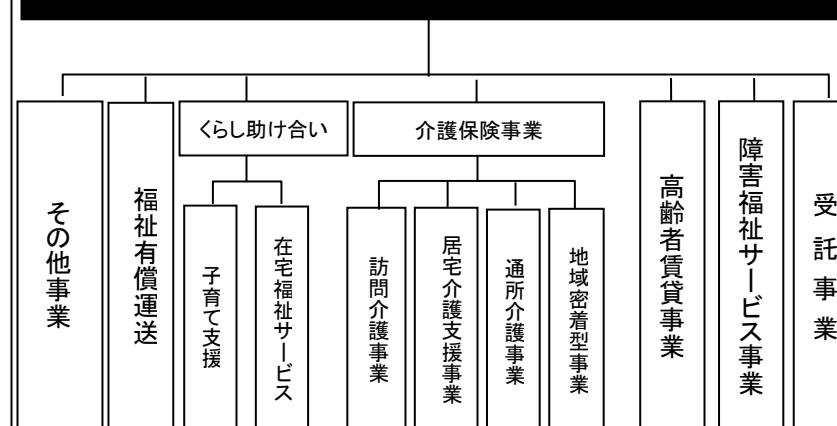
しかし動物性発酵食品は脂肪分が多く、高カロリーになりがちです。摂り過ぎには注意が必要です。

日本には麴(こうじ)からつくられた発酵食品が多くあります。美味しく食べて健康な体を維持していきましょう。
もちろんお肌にもいいですよ。
(GH 悠々より)

施設空き情報 (H30年3月1日現在)

◆さくら一番館	◆小規模多機能ホーム	
・小規模多機能ホーム	よつたも〜れ熱田	空き有り
よつたも〜れさくら一番館		空き有り
・サービス付高齢者向け住宅ゆめみぐさ	1室	◆看護小規模多機能型居宅介護
・グループホーム悠々	2室	よつたも〜れ・ひょうたん山
◆デイサービス極楽	空き有り	◆住宅型有料老人ホーム
		ゆめみぐさ・ひょうたん山
		1室

特定非営利活動法人介護サービスさくらの事業



さくら一番館 (名東区高針荒田)
TEL 052-788-2390 FAX 052-788-2391
介護サービスさくら砂田橋事業所 (東区)
TEL 052-725-3105 FAX 052-725-3106
よつたも〜れ熱田 (熱田区)
TEL 052-883-8555 FAX 052-883-8551
デイサービス極楽 (名東区極楽)
TEL 052-701-0309 FAX 052-701-0309
さくら名東館 (名東区大針)
TEL 052-709-3676 FAX 052-709-3682
小規模多機能ホーム・よつたも〜れ (東区矢田)
TEL 052-725-7275 FAX 052-737-3009
看護小規模多機能型よつたも〜れ・ひょうたん山
TEL. 052-715-4440 FAX. 052-715-4442

中川福祉会館より

<ご利用の手引き>

- ★開館時間 8:45 ~ 17:00 (日曜・祝日、年末年始は休館します)
- ★住所 名古屋市中川区八幡本通二丁目40 TEL:052-351-9121
・市バス「二女子」停より東へ約20M
※金山からバスで10分程度です。



- (1) 利用料: 無料です。
講座などの材料費・教材費等は必要になる場合があります。
※初めてご利用の方は、利用証の発行手続きが必要となります。
- (2) 駐車場はございませんので、お車でのご来館はご遠慮ください。

<主な事業の紹介>

- ★講座 健康体操から英語まで幅広く実施しています。
- ★認知症予防事業 ①認知症予防リーダー養成講座 ②認知症予防教室

地域の高齢者の皆様の健康増進・介護予防・生きがい支援の拠点として、職員一同、明るい笑顔で皆さまをお迎えます！ぜひ遊びに来てください！

福祉会館行事

【名東福祉会館】

- ・囲碁同好会 春季リーグ戦
開催期間:3月1日(木)~3月31日(土)
主 催:囲碁同好会
- ・ゴスペルコンサート
開催日時:3月3日(土) 午後1時15分~
出 演: Lov ゴスペルクワイヤー
- ・名東・歌声喫茶
開催日時:3月6日(火) 午後1時15分~
出 演:リーダー 毛利 公さん

・ふれあいカフェ

開催日時:3月17日(土) 午後2時~
場 所:談話室
協 力:名東児童館



・落語

開催日時:3月29日(木) 午後1時15分~
出 演:微笑亭さん太さん

・将棋交流会 ~児童館交流

開催日時:3月29日(木) 午後2時~
場 所:将棋室

【中川福祉会館】

- ・平成30年度前期「認知症予防教室」受講者募集
申込期間:2月13日(火)~3月14日(水)まで
受講期間:4月より6か月間
- ・姿勢見直し体操 ~なごや福祉用具プラザ提供~
開催日時:3月13日(火) 午前10時30分~12時
場 所:老人いこいの家



・中川福祉会館・児童館交流祭り

開催日時:3月29日(木) 午前10時~午後4時
※津軽三味線演奏会 午後1時30分~2時30分
こども交流カフェなど

・3館合同詩吟大会(中川・名東・上飯田)

開催日時:3月30日(金) 午前10時~午後3時
場 所:中川福祉会館集会室



シェアハウス「ナゴヤ家ホーム」のご紹介

「ナゴヤ家ホーム」は、単身高齢者の方が2~3名で共同生活をするシェアハウスです。さくらでは名古屋市からの委託を受けて、見守りや生活相談などのサービスを含め管理運営を行っています。現在、市営住宅3か所(楠荘、上飯田荘、中島荘)で、4組の方が暮らしていらっしゃいます。詳しくは名古屋市のホームページなどをご覧ください。

<見守りサービスの内容>

1. 安否確認
週3回程度の訪問による安否確認、または電話による安否確認など
2. 生活相談
日常生活相談、介護保険サービス、その他高齢者福祉サービスの利用に係る情報提供(相談先の紹介および関係機関等への連絡)
3. 共同居住円滑化支援
共同居住を円滑に行うための援助及び生活指導



☆ナゴヤ家ホーム選定理由の主なもの

- ・だれかと楽しく暮らしたい
- ・一人暮らしでは何かと不安
- ・安否確認、生活相談等のサービス付きで安心
- ・家賃や光熱費等が節約できる
- ・一般の入居者募集に申し込んでもなかなか当たらない
- ・仲のいい友達となら住んでみたい

おや?あれ?なんだったけ? ~最近増えた「もの忘れ」~

なぜ年をとると、「ものわすれやうっかり」が増えてしまうのでしょうか? それは、加齢による「脳の認知機能の衰え」が関係しているかもしれません。「脳の認知機能の衰え」の原因と対策を知ることで、もの忘れやうっかりへの不安を解消してみませんか? まず、あなたの「もの忘れ度」をチェックしてみましょう。

【もの忘れ度チェック】⇒5項目以上当てはまったら要注意! 医療機関の診断を受けましょう。

・一日に一回以上、置き忘れがある	・きょうが何月何日なのか、思い出せない
・一日に一回以上、ど忘れがある	・朝食の内容が思い出せないことがある
・漢字が書けないことがよくある	・物の名前が出てこない
・以前に比べて新聞やテレビを見なくなった	・知り合いの人の名前が出てこない
・元気で働けない、または仕事をやる気がしない	・計算間違いが多い、また勘定をよく間違える
・この一か月一度も電話をかけていない	・火の不始末がある
・いつも孤独感や寂しい気持ちがある	・よく知っている道で迷ったことがある
・会合や社会奉仕活動に全く参加していない	・現在の総理大臣の名前を知らない