



社会福祉法人
高岡市身体障害者福祉会

セルフ志貴野

～ S H I K I N O ～



第22号

社会就労センター志貴野苑
(障害者支援施設 志貴野苑)
志貴野苑 就労継続支援事業所

高岡市華附1239-27 TEL(0766)36-1200(代) FAX(0766)36-1203
URL: <http://www.shikinoen.jp/> E-mail: shikinol@pl.tcnnet.ne.jp

令和3年3月発行

志貴野苑オリジナル アマビエ壁アートで疫病退散！！

志貴野苑の一大イベント 志貴野苑祭は、新型コロナウイルスの影響で中止に……。来年は開催できるように利用者・職員一同の祈りを志貴野苑のアマビエに託します。



アマビエとは？

「豊作と疫病の流行を予言し、疫病対策として自分の姿を描き写した絵を人々に見せることを助言して海へ帰って行った妖怪である」との記載が江戸時代の新聞に残っていたことから、疫病＝新型コロナウイルスへの対抗として現代に広まった妖怪です。



この「セルフ志貴野 第22号」は当印刷科のカラーオンデマンド印刷機、富士ゼロックス社DocuColor5656Pで印刷いたしました。

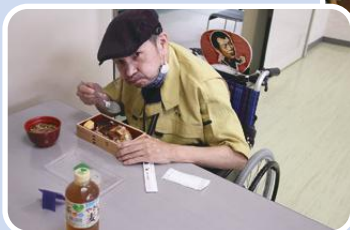
納涼ランチ 8月7日



幸せだ～！



美味しい！美味しい！



温まるなあ…

ボリューム満点ランチ 10月7日

(ステーキ丼・すき焼き丼・あなご丼)

いい味付け♪



いただきま～す！おいしそう！

しきのえん

年忘れ寿司ランチ 12月28日



やっぱり冬は
魚だな！



苑鍋祭り 11月26日



お鍋の種類は
贅沢に4種類☆



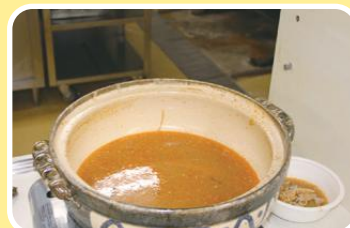
アチッ



おかわり!



見事完食!



フォトギャラリー

スペシャルランチ編



「利用者のみなさんに楽しんでもらえるものはないか?」と厨房スタッフ・職員で話し合ったところ「みなさんが大好きな『食事』を少し華やかにしよう!」という意見にまとめ実現したちょっと贅沢なランチ♪

普段とは違った食事をゆっくり味わって食べておられる方やニコニコと笑顔で頬張る方など、みなさんの色々な表情を見ることができ、大成功でした☆ (*>ω<*)



納涼ランチ(うな重・天丼)… 天龍様
ボリューム満点ランチ

(ステーキ丼・すき焼き丼・あなご丼)

…………… 柿里様

年忘れランチ…………… すし壱様

ありがとうございました!!

こちらのページではセレクトスイーツの様子を紹介します。
 お好きなスイーツを1点選んでいただく形式は皆さんに大好評でした！
 ご自分が選ばれたスイーツを味わう姿にこちらまで笑顔になりました♡

セレクトケーキ 9月25日

どれもおいしそう！



どこから食べようかな

福祉事業所特製 焼き菓子 2月15日



バレンタインデー
 仕様の焼き菓子



私たちがみたいに
 キュートでしょ♪



和のデザート 7月30日



つめた〜い！

仲良く
 がぶり！



クリスマスケーキ 12月24日



おいしいケーキに
 笑顔



メリー・
 クリスマス☆

しきのえん
 フォト
 ギャラリー

和のデザート …… 中尾清月堂様

セレクトケーキ・クリスマスケーキ …… ラ・ピニオン様

福祉事業所特製 焼き菓子(かりっこ) … ジョブライフ万葉様

福祉事業所特製 焼き菓子(やさしいクッキー) … ファクトリーかたかご様

ありがとうございました！！

スイーツ編

腸内環境と免疫…コロナに負けない「腸内環境」

腸は脳に次ぐ多くの神経細胞が存在し、感情にも深くかかわっているため「第二の脳」と呼ばれています。さらに、体内の免疫細胞の60%以上が腸管(小腸と大腸を合わせた部分)に存在しているので、腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなります。免疫力を高めるためにも腸内環境を整えることが大切です。大腸には小腸ほど免疫細胞はありませんが、たくさんの腸内細菌がすんでいます。腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌の3種に分けられ「2:1:7」の割合を維持できると腸の免疫細胞が活性化します。腸内細菌を増やす方法は、乳酸菌や納豆菌などの「プロバイオティクス食品」をとること、そのエサとなる「食物繊維」をとることです。さらに、「**免疫力を高める効果のある栄養素**：オリゴ糖・免疫細胞そのものを活性化させるために必要な栄養素…タンパク質、細胞の主要な成分、豆腐、肉、乳類などの良質のタンパク質を摂取することで、免疫細胞の働きを良くする。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。」を意識しながら、バランスの取れた食事を心掛けましょう。また、腸の働きをコントロールしているのは自律神経です。自律神経の働きを整えるには、規則正しい生活や十分な睡眠、適度な運動が重要です。



免疫力を高めるためにできること

免疫力を高めるには、①質のよい睡眠、②バランスのよい食事、③体を温かく保つ、の大きく3つがポイントとなってきます。なかでも**体を温かく保つための日頃の習慣**が免疫力アップに効果的です。

効果的に体をあたためるだけでなく転倒予防にもかかせない足のストレッチは机や椅子を使いながら安全に行えます。日常生活の合間時間を使いウイルスに負けない体づくりをしてみましょう。

かかとつま先ふくらはぎストレッチ

第二の心臓といわれるふくらはぎには、重力に逆らって心臓へ戻ろうとする血液を筋肉の収縮、弛緩により心臓へを送り出すポンプのような役割があります。ふくらはぎが硬くなったり、筋肉が衰えたりするとポンプの力が弱くなってしまい血流は悪くなってしまいます。普段からふくらはぎを刺激してやわらかく筋肉が衰えないようストレッチすることを心掛けましょう。足首の周りには体の冷えに効くツボが集中しているといわれます。足首からふくらはぎまで覆う靴下やレッグウォーマーなどでしっかり覆うことでさらに血流がアップすることも期待できます。

ウイルスに負けない体づくりのために、まずはできることからためてみましょう。

かかと&つま先ストレッチのやり方

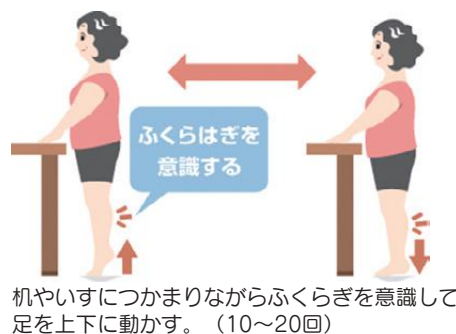


③かかと（かかと上げ）



④つま先（つま先上げ）

ふくらはぎのストレッチのやり方



水害想定避難訓練 9月30日

水害を想定した避難訓練を行いました。今回は利用者の高齢化・重度化に伴う身体機能の低下を想定し、身体を動かしにくい利用者を職員がどのように支援し、避難していただくかという点や有事には職員が少数である可能性が高いことも考えられ、利用者同士で助け合って食事を摂ることができるかという点にも着目し取り組みました。



志貴野苑オリジナルマスク制作

新型コロナウイルスの影響によるマスク不足を補うため、志貴野苑オリジナルマスクを制作して利用者・職員に配布しました。



まずは型取どり。布に書いた線に沿ってハサミで切り取っていました。

次に切り取った布をミシンで縫い合わせる作業。裁縫が得意な利用者さんを中心に仕上げました。



昼食時に利用者さんにプレゼントしました。



苦情解決報告

令和2年4月1日～令和3年2月末日までの期間、苦情の申し出はありませんでした。今後も利用者の皆さんが生活する上で気軽に話せる環境づくりに努めてまいります。

(苦情受付担当者)

ご支援・ご寄付 ありがとうございます

(令和2年4月1日～
令和3年2月末日まで)

- NHK 歳末たすけあい義援金
- 公益社団法人 富山県善意銀行
- 高岡まこと銀行
- JA 高岡女性部
- (株)富山環境整備



長澤 勝様より
今年もお米をいただきました



(株)富山環境整備様
よりトマトを
いただきました
(順不同)

INFORMATION

オリジナルリストバンド作りませんか？

- お求めやすい価格でしかも高品質
- 少ない数でもご相談下さい

(数量、デザインにより価格が変わります。)

印刷のことならお任せください!!

- 広報誌・記念誌・冊誌類
- 伝票・シール
- 名刺・ハガキ・封筒
- パンフレット・チラシ



社会就労センター

志貴野苑

TEL 0766-36-1200
FAX 0766-36-1203

Email shikinoen@basil.ocn.ne.jp

あとがき

今号のあとがきを担当させていただくにあたり、前号のあとがきを読み返しました。それには昨年行われるはずであった「2020年東京オリンピック」に触れた内容が書いてあり、この二年で私たちが取り巻く環境が大きく変わったことを実感しました。外に出ることが制限され、友人と楽しく話しながらご飯を食べることが憚られ、場合によっては旅行や帰省をすると後ろ指を指されてしまうこともあります。また、新型コロナウイルスに感染し亡くなった方、感染拡大防止のため面会を制限されてしまい大切な人の最期を看取れなかった方もいます。志貴野苑が「感染しないように気を付けて生活する」という現状に留まることができているのは、利用者・職員一人ひとりが意識していることの表れだと考えます。環境が一変した中で前号と共通した「致団結」という言葉が私の頭に浮かびました。

まだ様々な制限がある毎日ではありますが、世の中も少しずつ上向きとなっているのを感じます。またみなさんで行事に参加したり、会食したりできる当たり前の日々が戻ることを願っています。今後も利用者が充実した毎日を送れるように職員同サポートさせていただきますと思います。

(S.Y)

令和2年度 行事実績と今後の予定

- 4月 食堂席替え
- 5月 居室変更
- 6月 定期健康診断
- 8月 大掃除 納涼ランチ 夏季休暇
- 9月 夜間想定避難訓練 水害想定避難訓練
- 11月 志貴野苑鍋祭り
- 12月 歳忘れ寿司ランチ 年末休暇
- 1月 年始休暇 定期健康診断 個人相談会
- 2月 個別支援計画作成会議
- 3月 日中想定避難訓練