



長船荘だより

SPRING 春号 G

社会福祉法人岡山千鳥福祉会
特別養護老人ホーム長船荘
発行 広報委員会
長船町服部1141
(0869)26-5068



4月に入り、長船荘敷地内の桜も見頃になりました。
あいにくのお天気の日が続きましたが、晴れた日を狙ってお花見を
兼ねた外気浴をしました。
「きれいに咲いとるねえ」「気分がええわあ」と、とても楽しんで
お花見をしてもらえたようです。



特別養護老人ホーム・ショートステイ

豆まき



鬼は～外～
福は～内～

記念に鬼さんとはい！チーズ

祝・107歳！



おめでとうございます！

バレンタインデー



♡ハッピーバレンタインデー♡
みんなでチョコをちょこっといただきました♡

おひな祭り



どう♡
綺麗でしょ♡

お花見



ポカポカ陽気に包まれ、
お花見しました。

なかよし会様 1月誕生日会



備前民踊クラブ様 2月誕生日会



明寿会様 3月誕生日会



デイサービスセンター

豆まき



ピース

福

福よ来い

片上ひなめぐり



ひな祭り



クッキング教室

おいしくなれ



お花見



デイサービス地域交流会・公開参観日



あきあいあい♪ ステキな時間をすごせました。



アイドル犬
ももちゃん

東備ジュニア オーケストラの皆さん



劇団 花みづき の皆さん



歌に芝居にと
もっだくさん♪

在宅介護支援センター



家族・介護ほっとサロン会を1月15日(休)に開きました。デイサービス利用者家族、支援センター利用者家族合計15名の参加があり、支援会議室が久々に人で一杯になりました。ミニ講座のライフケア小野様、包括支援保健師の池谷様、そして、参加して頂けたご家族皆様、感謝いたします。

今後も、同じようにミニ講座で勉強をした後、茶話会を開く形で企画案内を致しますので、ご期待下さい。



春のおすすめレシピ



たけのこご飯

3合分あたり 1816kcal

材料 (3合分)

- | | |
|--------------|---------------|
| 米……………3合 | しょうゆ……………大さじ4 |
| たけのこ……………中1本 | 塩……………小さじ1 |
| 人参……………50g | 酒……………大さじ2 |
| 油揚げ……………1/2枚 | みりん……………大さじ2 |
| 本だし……………6g | 水……………適量 |

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗ってザルにあげておく、たけのこ・人参・油揚げは、食べやすい大きさに切る。
- ② 炊飯器に、米・調味料を入れ3合までの分量の水を加えて具をのせて炊く。
- ③ 炊きあがれば、10～15分むらしてでき上がり。



三つ葉と卵のお吸いもの

4人分あたり 236kcal

材料 (4人分)

- | | |
|--------------|---------------|
| 三つ葉……………1袋 | みりん……………大さじ1 |
| 卵……………2個 | しょうゆ……………大さじ2 |
| だし汁……………4カップ | |
| 塩……………小さじ1/2 | |
| 酒……………大さじ2 | |

作り方

- ① 三つ葉は、根元を切り落とし、3cm幅に切り、卵は溶きほぐす。
- ② 鍋にだし汁を温め、塩・酒・みりん・しょうゆを入れ煮立ったら三つ葉を加える。
- ③ 再び煮立ったら、強火のまま溶き卵を回し入れ、卵が浮いてきたらできあがり。



長船荘からのお知らせ

◆◆◆ ご利用料金の変更について ◆◆◆

平成27年4月の介護報酬改定に伴い、施設入所・ショートステイ・デイサービスのご利用料金に変更となりました。詳しくは、窓口に備え付けの料金表、もしくはホームページ掲載の料金表をご確認ください。また、分からない点については電話もしくはお問い合わせページからお尋ねください。

◆◆◆ 介護福祉実習&介護等体験で 学生さんが来られました ◆◆◆

1月に、介護等体験で環太平洋大学の学生さんが、介護福祉実習で備前緑陽高等学校の学生さんが来られました。



看護の コラム 転倒予防トレーニング 棒体操で転倒予防

★準備運動

- ① ばんざいで背筋を伸ばす
- ② 体を左右にひねる
- ③ 体を左右に倒す
- ④ 棒を床に付けるように前かがみに



★投げる・受け取る

- ⑤ 棒を横にして投げて受け取る
片手、両手どちらもおこなう
- ⑥ 回転キャッチ
棒を手前や逆方向に半回転させて受け取る
- ⑦ 落としてキャッチ
棒の下端を持ち、手の中で落下させ真ん中や上端を掴む



★バランス

- ⑧ 数秒間手のひらに立てた棒が倒れないようにする



編集後記



今回から、長船荘だよりを少しでもリニューアルしました。デイサービスセンターの様子や、地域交流の様子など今まで以上にお届けできればと思っています。

また、ホームページの方でも随時お伝えしていきますので、そちらもよろしくお祈りします！



アドレスはこちら→<http://www.okayama-chidori.or.jp/osafune/index.html>

長船荘行事予定表

5月	6月	7月
誕生日会	誕生日会	誕生日会
防災訓練	散髪	
母の日	父の日	防災訓練
藤見物	開設記念行事	
外気浴	衣替え	七夕祭り