

報
広

Tei Sei

やまびこ

〒719-3701 岡山県新見市哲西町矢田4351 TEL 0867-94-3533 FAX 0867-94-3535



平成十七年八月十日、哲西福祉会納涼祭を行いました。

天候にも恵まれ、入居者の皆様もたくさん参加され、かき氷やたこ焼き、そうめん流し、金魚すくいなど、たくさんの夜店も並び、また、唐松子供神楽保存会の皆さんによる備中神楽や哲西町盆踊り保存会の皆さんによる盆踊りもあり、盆踊りには入居者の皆さんや家族の方、地域の方も参加され楽しいひと時を過ごされました。

最後には花火と優勝者には豪華賞品が当たるじゃんけん大会があり、盛大に納涼祭を行うことができました。

地域の方々、ボランティアの皆様にはご協力いただきありがとうございました。



荘外散策

五月二十一日、新見・城山公園へ荘外散策に行きました。

特養・ケアハウス・

居住部門入居者の方が参加されました。

当日、天候にも恵まれ、道中、知っている場所を見ては、職員に説明してくれたり、「もう田植えの季節なんじゃな」や「麦わつとらんな」と懐かしそうに街並みを見て話をされていました。公園では散歩をしたり、お弁当を食べたりし、少しの時間ではありましたが、楽しいひと時が過ごせたようです。



七夕祭り

七月七日にかぐら棟デイルームにて七夕祭りを行いました。

野馳小学校の生徒さんにも参加していただきました。生徒さんとお話をしたり、一緒に飾り付けをしたりし、最後に生徒さんによる演奏を聞き楽しい七夕祭りとなりました。

願い事には「一日、一日が元気でありますように。」「腰の痛みがとれますように。」「英語が上手に喋れるようになりたい。」「等、たくさん願い事がありました。」「願いが叶うといいですね…」



習字クラブ

以前、ミニレクレーションで取り組んでいた習字が皆さんに好評であった為、毎週土曜日に習字クラブとして行う事にしました。

季節の言葉や、好きな言葉を思い思いに書いておられます。

作品は一部ではありますが、その都度廊下に掲示させていただいています。来荘された際には、ぜひ皆様の力作をご覧になってください。

今後とも入居者のご希望を聞き、レクレーションやクラブにて取り組んでいきたいと思っております。



デイサービスセンター あおぞら 楽しい交流会

野馳小学校

二月十七日、デイサービスセンターへ野馳小学校三、四年生二十七名の児童の皆さんが遊びに来てくれました。この日は、地域で神楽の練習をしている児童が、利用者の皆さんのために神楽を披露してくれました。



また、七月八日も訪問してくれて、一緒に七夕を飾りました。「病気になるらないで、元気でいてね」など、とってもやさしい気持ちの短冊がたくさんありました。おおぜいで飾ったので、竹もいっぱいいっぱいでした。後日、そのときの写真と、学校で作った学級新聞を利用者の皆さんに見せていただきました。皆さん子供に囲まれ、笑顔いっぱいの写真です。次は二月に来ます！」と元気に約束してくれて、みなさん楽しみにされています。



デイサービスセンター ひまわり

●●●立派な“うちわ”が出来ました●●●

デイサービスでは毎年季節に合った作品を作っています。今年は、利用者の皆さんと暑い夏を涼しく過ごすために“うちわ”作りを行いました。

それぞれ思い思いの絵柄を考えてうちわに貼り付け、立派な作品が出来ました。ご覧下さい。



調理室より おいしいたより



「我が家の野菜で夏ばて予防」

夏ばて予防にはビタミン豊富な夏野菜をしっかり食べ、栄養のバランスを整えることが大切です。その中でも特にトマトには「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれるほどさまざまな効能があります。ビタミンA、Cが豊富なほか、トマトの赤色を作っているリコピンには抗酸化作用があり、老化の原因となる活性酸素を退治したりがんの予防に効果があります。リコピンをはじめとするトマトの栄養成分は、トマトが完熟した時に最も多いので、できるだけ完熟したものを食べるようにしましょう。自宅でとれた野菜を使ってできる、さっぱりとした肉じゃがをご紹介します。

肉じゃがトマト

材料 1人分


| | | | |
|------------|-----|-------------|-----|
| 牛肉..... | 40g | さやいんげん... | 10g |
| トマト..... | 30g | 油..... | 少々 |
| じゃがいも..... | 30g | 砂糖..... | 4g |
| たまねぎ..... | 30g | 酒..... | 2g |
| にんじん..... | 10g | 薄口しょうゆ..... | 5g |



作り方

- 1 トマトは湯むきして、一口大に切っておく。
- 2 玉ねぎは縦半分に切って、はしから1cmの幅に切る。じゃがいも、にんじんは一口大に切っておく。さやいんげんは3cmの長さに切る。
- 3 牛肉を油で炒め、肉の色が変わったら玉ねぎを炒め、さらにじゃがいも、にんじんを加え3分程度炒める。
- 4 だし汁を加え、沸騰したら砂糖、酒を加え野菜が柔らかくなるまで煮る。
- 5 薄口しょうゆで味を調べ、トマトとさやいんげんを加えて約5分煮こむ。

☆牛肉を鶏肉にかえればさらにさっぱりと仕上がります。



医務室 たより

夏バテ防止法

- ☆ **規則正しい生活を ～充分な睡眠～**
 - ・睡眠をきちんととる様に心がける。
 - ・ぬるめのお風呂にゆっくり入ると心身ともリラックスできます。
- ☆ **冷房は上手に利用する**
 - ・外の温度との差を5～6度以内にする。
- ☆ **栄養バランスの良い食事を**
 - ・食欲がなくても1日3食きちんと摂る。
 - ・あつい時期は、消化の良いタンパク質（魚・肉・卵・乳製品・うなぎ等）を摂る。
- ☆ **正しい水分補給を**
 - ・汗と一緒にミネラルやビタミンも体外に出るので、自分の体調に合った飲み物を少しずつゆっくりと摂ると良い。

平成16年度決算報告

貸借対照表 (単位：円)

| 資産の部 | | 負債の部 | |
|----------|-------------|------------|-------------|
| 勘定科目 | 金額 | 勘定科目 | 金額 |
| 流動資産 | 144,325,359 | 流動負債 | 7,461,846 |
| 固定資産 | 55,780,039 | 固定負債 | 10,048,482 |
| 基本財産 | 10,000,000 | 負債の部合計 | 17,510,328 |
| | | 純資産の部 | |
| その他の固定資産 | 45,780,039 | 基本金 | 10,000,000 |
| | | その他の積立金 | 30,650,000 |
| | | 次期繰越活動収支差額 | 141,945,070 |
| | | 純資産の部合計 | 182,595,070 |
| 資産の部合計 | 200,105,398 | 負債及び純資産合計 | 200,105,398 |

事業活動収支計算書 (単位：円)

| 収入 | | 支出 | |
|------------|-------------|------------|-------------|
| 科目 | 金額 | 科目 | 金額 |
| 介護保険収入 | 276,149,189 | 人件費支出 | 199,458,162 |
| 受託金収入 | 16,686,280 | 事務費支出 | 26,615,751 |
| 利用料収入 | 10,343,914 | 事業費支出 | 54,174,582 |
| 経常経費補助金収入 | 5,524,000 | 減価償却費 | 425,593 |
| 寄付金収入 | 95,885,106 | 引当金繰入 | 2,431,843 |
| 雑収入 | 1,212,826 | | |
| 事業活動収入計 | 405,801,315 | 事業活動支出計 | 283,105,931 |
| 受取利息配当金収入 | 40,670 | 経理区分間繰入金支出 | 2,168,000 |
| 経理区分間繰入金収入 | 2,168,000 | 事業活動外支出計 | 2,168,000 |
| 事業活動外収入計 | 2,208,670 | その他積立金積立額 | 30,650,000 |
| 当期活動収支差額 | 122,736,054 | | |
| 前期繰越活動収支差額 | 49,859,016 | | |
| 次期繰越活動収支差額 | 141,945,070 | | |

編集後記

暑い日が続いていますが、つい冷たい飲み物に手を出しがちです。冷蔵庫や扇風機、クーラーのなかつた時代にはどうやって涼を求めていたのかと考えると、古くからの工夫があつたと思えますが、今ほど気温も高くな

暑かったです。地球温暖化と言われます。その原因にもいろいろとあるようです。「もったいない」を国際語にしようという話も聞きます。私たちの生活を根本から見直す時期なのかもしれません。

K・H



ボランティアの出来る方探しています。

内容

 繕い物・車イスの掃除よろしくお願いします。

連絡先：哲西荘 TEL 94-3533