



介護ナビ 創刊号

ぬくもり

社会福祉法人 嘉祥会
ぬくもりの園



〒194-0202 町田市下小山田町2729-2 TEL 042-798-1386 FAX 042-798-1914
URL : <http://www.kashokai.com> E-mail : nukumori@kashokai.com

創刊にあたって

社会福祉法人嘉祥会 理事長 薄井 嘉夫



ぬくもりの園は、平成13年7月小規模であっても様々な福祉サービスを兼ね備え、地域の皆様に気軽に利用して頂く施設として開設し、今年で8年目を迎えることが出来ました。これもひとえにご利用

者、ご家族、関係者の皆様のご理解、ご協力によるものでございます。ここに心から感謝を申し上げます。

さて私ども嘉祥会は、皆様が慣れ親しんでおります地域の公園のように、子供から高齢者の方々が気軽にぬくもりの園に立ち寄っていただき、誰からも愛される法人づくりを目指しております。

この度、「介護ナビ ぬくもり」を創刊するにあたり、本会のお知らせはもとより、福祉分野の情報や皆様方の生活にお役に立つホットな情報をお届けしたいと考えております。

今後とも引き続き、ご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

〔基本理念〕

その人らしい生き方を大切にし、ご利用される皆様には、ゆっくりと、楽しく安心した生活の支援を提供するとともに、真直な心、誠実な心、奉仕の心を持って、施設運営に取り組みます。

〔運営方針〕

- 1 ご利用者一人ひとりの要望や意思を尊重し、生活の向上に努めます。
- 2 介護サービスの内容や経営情報についての透明性に努めます。
- 3 介護保険法をはじめ、関連法規を順守して、適正な事業の執行に努めます。
- 4 地域の多様な福祉需要に対応していくために、高い公益性を有する社会福祉法人としての役割を担います。
- 5 地域行事への参加、関係団体との連携強化、ボランティア等の受け入れを積極的に行います。また、本会が知り得た専門的な技術や所有している設備・備品などを開放します。

〔重点目標〕

- 1 介護に関心のある高校生・専門学校生・大学生また一般の方々に対して、就職相談や職場体験を行います。また人生経験が豊かな中高年齢者を受け入れ、ヘルパー資格のない方に対しての資格取得助成金制度を実施し、雇用の促進を図ります。さらに、外国人の方も積極的に受け入れていきます。
- 2 介護や認知症などの福祉や法律・税金・労務に関する無料相談を行います。また、子供から大人を対象にしたお芋ほり、お餅つきなどのイベントを行い、地域に貢献できる活動を積極的に行っていきます。

- 3 福祉、介護事業所はもとより、社会奉仕団体や商業団体さらに企業との交流を促進し、幅広いネットワークづくりを行います。
- 4 タウン情報紙などの広報活動を強化します。また、嘉祥会独自の会報紙を発行して、生活情報など楽しんでいただける情報を発信していきます。

●事業内容 “見学できます ご連絡ください”

デイサービス

認知症対応型通所介護	定員24名
小規模型通所介護	定員 9名

ショートステイ

ユニット型短期入所生活介護	20室(全室個室)
---------------	-----------

グループホーム

認知症対応型共同生活介護	18室(全室個室)
--------------	-----------

居宅介護支援事業所

ケアプランの作成、介護相談

ヘルパーステーション

ご自宅へお伺いして行う介護サービス

●行事予定

- ▶ 5月 デイサービス… 葛狩り、バラ園見学
ショートステイ… 端午の節句
グループホーム… バーベキュー
- ▶ 6月 デイサービス… 紫陽花、菖蒲見学
ショートステイ… 紫陽花見学
グループホーム… 流しそうめん
- ▶ 7月 デイサービス… 七夕飾り作り、蓮の花見学、じゃが芋ほり
ショートステイ… 七夕飾り作り、じゃが芋ほり
グループホーム… 七夕飾り作り、じゃが芋ほり

●地域社会貢献事業 “ご利用ください”

- ▶ 介護等福祉、法律、税金、労務に関する無料相談
- ▶ デイルーム無料貸出（夜間、日曜日）
地域の会合、サークル活動に



感激



ショートステイご利用中のM様のお孫様が、結婚式のあと花嫁姿で来園し、デイルームを利用されご家族揃って記念撮影を行いました。

旬

「アスパラガス」

食べる



ベジタブル&
フルーツ
マイスター
(野菜ソムリエ)

武田 由季さん
に聞きました

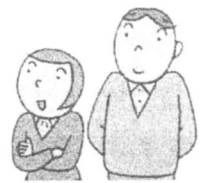
ユリ科の野菜でギリシャ語の「新芽」に由来します。新陳代謝を促し疲労回復が期待されるアスパラギン酸は、特に芽に多く含まれています。太さが一定で太目のものが甘くて軟らかく、穂先が締まっているものが良品です。鮮度落ちが早いので冷蔵庫で立てて保存し早めにいただきましょう。日本ではグリーンアスパラがお馴染みですが、遮光して栽培するホワイトアスパラはヨーロッパでは春の風物詩です。最近ではグリーンアスパラより甘みの強い紫アスパラも出回っていますが、加熱すると緑色になってしまうので生食でサラダの彩りにお奨めです。

旬をいただく＊ぽぽっとレシピ＊

トースターで簡単アスパラガスの蒸し焼き

①茎の下部1cmを切り落とし、はかまと硬い部分の皮を除き3等分の長さに切る②トースターにアルミホイルで軽く包んだアスパラガスをセットし、3本8分の目安で焼く③軟らかくなったら味噌とマヨネーズとオリーブオイルを同量混ぜたソースを付けていただく。旬の野菜はシンプル調理で、ほのかな香ばしさも魅力の一品です。茹でるより栄養価の流出を減らすこともできます。

気になる体のこと



メタボリック シンドロームって何？

メタボリックシンドロームはお腹の内臓周りに脂肪が蓄積されて起こります。その内臓脂肪型肥満は、高血糖、脂質異常、高血圧などを引き起こし生活習慣病（心臓病・脳卒中・糖尿病）になりやすいため、今年4月からは40～74歳に特定検診・特定保健指導の実施がスタートしました。該当者と判定されると、一人ひとりにあった栄養・運動指導を受けることになります。

あなたはメタボ（特定保健指導の対象）？

- ★腹囲 男85cm以上 女90cm以上
- ★脂肪 中性脂肪150mg/dl以上、HDLコレステロール40mg/dl未満のいずれか又は両方
- ★血圧 最高血圧130mmHg以上、最低血圧85mmHg以上のいずれか又は両方
- ★血糖 110mg/dl以上
- ★BMI値(体重kg÷身長m÷身長m) 18.5未満→やせ 18.5～25未満→標準 25～30未満→肥満 30以上→高度肥満

健康は普段からの心がけが大切です。栄養バランスの良い食事(食事は腹八分目)、適度な運動、ストレス発散に努めましょう。

教えて！ エコロジー

地球温暖化と牛のげっぷ？

絶妙なバランスを保つ太陽光に温められている地球は、本来誰にとっても心地よいものだったのでしょうか。しかし多くの国が発展してきた過程で燃料を燃やして出る二酸化炭素CO₂が地球を被う厚い層となり、この温室効果ガスが温暖化の原因として今、早急に対策が必要となっている。7月に開催される洞爺湖サミットでもメインテーマとして取り上げられます。メタンガスも温暖化ガスの1つであり、牛がげっぷとして排出するメタンは温室効果ガスの約5%を占めるといわれ、この「げっぷ」を大幅に減らす酵母の研究が地球温暖化防止につながると期待されています。

一人一人ができるCO₂削減

- ①冷房は1度高く、暖房は1度低く
- ②無駄なアイドリングをやめる
- ③家電をエコ製品に替える
- ④買い物にはマイバッグを使用する
- ⑤テレビ等の待機電力をストップさせる
- ⑥公共交通機関を利用する

