



新年明けましておめでとうございます。

ご利用者さん、ご家族の皆様には、希望に満ちた新年を迎えられたことと存じます。

聖マッテヤ心豊苑・ひかりでは、個別支援の充実を目指し、相談支援から施設入所まで連携した機能を、地域のニーズに沿った質の高いものを提供させて頂く事ができるよう取り組んで参りました。新年を迎え、新たな気持ちで、より質の高い支援の提供を目指し、職員一同で業務意識を高めて参りたいと考えます。また、インフラ整備も、引き続き質の高いリハビリメニュー充実や、メンタル面からのアプローチを目指してスヌーズレンなどにも取り組んで行きたいと思ひます。更に、介護者の高齢化と共にニーズが増大しているショートステイに応えるべく、新たな資源整備を行いたいと考えています。

児童デイサービスも、障害者自立支援法と児童福祉法の制度整理の狭間でサービス開始が停滞していますが、新年の抱負として、地域の皆様からの期待に応えて行きたいと存じます。平成 18 年にスタートした障害者自立支援法は、今、障害者総合福祉法（仮称）の平成 25 年 8 月までの施行を目指して支援費制度から引き続き改編の波の中にさらされています。

これらのニーズや目まぐるしく移り変わる課題に対して、「最も援助を必要とする最後の一人の尊重」「ともに生きる」を倫理綱領として掲げ、お一人おひとりの個性が生き、その人のエンパワメントを大切にした支援を行っていきます。

聖マッテヤ心豊苑 施設長 池田 修一

生活介護事業所 ひかり

新年あけましておめでとうございます。

昨年は私たちにとって、辛く悲しい出来事がたくさんありました。その悲しみを忘れる事なく、一人一人が「人との絆」を大切に、一日一日感謝の気持ちを持って、過ごしたいと思ひます。

さて、平成 24 年 4 月からのひかりは、将来的には通年開所を目指し、その第一段階として月曜日から金曜日を祝祭日関係なく開所させていただく事となりました。今後も地域で暮らされている障がいをお持ちの方々のニーズに少しでもお答えできるよう、全職員が気持ちを一つにして地域の皆様に貢献させて頂きたいと思っております。本年もよろしくお願い致します。

（地域福祉グループマネージャー 石川恵美）



（制作活動で制作した月例の壁面 初夢）

今年の年男・年女



岩手県四季の郷の施設長が来苑！！



昨年、災害支援で 3 人の職員が訪れた岩手県上閉伊郡大槌町にある「四季の郷」の平好正施設長が、関西方面へ出張の途中に当施設にお立ち寄り下さいました。今後も、ご縁を大切にして復興を応援したいと思います。

（写真右は平施設長、左は池田施設長）

ボランティアさん募集

心豊苑では、ボランティアを随時受け付けています。苑で行われる行事をはじめとして外出介護や本の朗読、カラオケなどの余暇活動支援、施設内清掃や洗濯、園芸作業などお手伝い頂ける方はまずはご連絡ください。TEL 059-237-5000

<よさこい 鈴海龍さん>

「鈴鹿で活動している、よさこいチーム 鈴海龍です。この間は楽しい時間をありがとうございました。一緒に踊って、歌ってとても嬉しかったです。私たちはそのような時間が大好きですし、一緒に過ごせたことを嬉しく思います。

もっと楽しんで頂けるよう盛り上げていきます。次回お会いできるのを楽しみにしていますので皆さんも楽しみにしててください。



<三重大学よさこい天狗うさん>

施設のみなさんが一緒に踊ってくださったり、手拍子をしてくださったりしたに心が温まりました。終わった後も一緒に写真をお願いされて、「ぜひまた来たい」という気持ちになりました。

ボランティアさん紹介

<UK アラモードさん> (佐藤弘道さん)

「コンニチワ！アラモちゃんです。皆さん、いつも僕と一緒に歌ってくれて本当に嬉しいデス♪ありがとう！いつもステキな笑顔の皆さんから、たくさんエネルギーもらってます。皆様の元気にいっぱい励まされています。」



心豊苑の 手軽でおいしいごはんのお供

<小松菜ののり和え>2人分



小松菜…160g しょう油…8g
にんじん…20g 酒…4g
焼き海苔…2g 練りからし…1g

- ①人参、小松菜を茹で、水にさらし熱を取ったらギュッと絞る。
- ②合わせた調味料と、手でもみほぐした焼き海苔をあえて出来上がり！

おいしい健康アドバイス

小松菜はカルシウムの宝庫で、なんと牛乳やイワシよりも多く含んでいて骨からカルシウムが溶け出すのを抑えるビタミンKも含まれています。骨粗しょう症の予防にもってこいの野菜です。

<ちょっと一言！！>効ガン作用がある小松菜も食べあわせによっては要注意！こまつなに含まれる「亜硝酸塩」と、スモークハム・ソーセージ、オイルサーディン、たらこなどの加工食品に含まれるアミンが体内で出合うと、「ニトロソアミン」という発がん物質を生むことになるので、食べ合せないようにしましょう。 出典：食育大事典 (厨房 坂本千はる)

インフルエンザ対策

ウイルスに負けず、快適な冬を過ごすためにまずはしっかりと予防をしましょう。



<予防>

- ・栄養と休養を十分に取り、体力をつけ、抵抗力を高める
- ・人ごみを避ける(外出時はマスク着用) ウイルスを寄せ付けないようにする
- ・適度な温度と湿度を保つ
ウイルスは湿度に弱いので、加湿器等を使って適度な湿度(約60%)に保つことが有効
空気が乾燥していると喉の粘膜の防御機能が低下します
- ・外出後の手洗いとうがいの励行
<感染予防の基本>
- ・インフルエンザワクチンの接種



体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに接触しないことが大切です。日頃から心がけましょう。

(医務室 中尾晃子)

マイブーム

私のマイブームは麻雀です。麻雀は将棋とは違い初心者が上級者にも勝ってしまう運要素の強いゲームですが、同じ展開が無いので飽くことなく遊ぶことが出来ます。囲碁・将棋に比べるとそのギャンブル性は否めないと思いますが、そのゲーム性を踏まえた上で別次元で楽しめるゲームだと思っています。みなさんもどうですか？

(駒田澄人)



小野朱美さん 正月の雑歌

- ・母さんの 作ってくれた お雑煮の 味一つをも 未だ忘れず
- ・若い子の 言葉ひとつを マネしては そんな歳か！と あの世で母も

