

2022年4月号



ひまわり

発行所 出雲市神西沖町2479-6

社会福祉法人

ひまわり福祉会

TEL: 0853-43-7500

http://w-himawari.jp

機関紙編集委員会

雪あそび楽しかったよ!

—古志ひまわり保育園—

2月の半ばから末にかけて、全国的にも寒波に見舞われ、大雪になった地域もありました。保育園の庭も珍しく雪で一面真っ白になりました。こんな時大人は何かと心配になりますが、子どもたちは大喜びです。外を見て「お外行ってくる!」と防寒具を身につけ園庭に出掛けていきます。

築山にも雪が積もり、さっそくソリ滑り。ソリを持って上がるのも大変で転んでしまったり、バランスを崩しソリごとひっくり返ったりすることもありましたが、一度滑ると楽しくて何度も繰り返し滑っていました。

築山の雪も削れて無くなってくると、周りの雪をそりの中に積んで来て、また雪道を作ったり、友だちと一緒に乗って滑ったりと子どもたちで工夫していました。

園舎前の田んぼも農家の方のご厚意であそばせてもらっていますが、そこでは雪だるま作りが楽しく、田んぼの中を転がして歩き、子どもたちの背丈よりも高い雪だるまが完成しました。寒くて手がかじかみ、涙が出てしまう子もいましたが、季節ならではのあそびを大切に、年間を通して四季を感じながら過ごしていきたいと思います。



おにはそと!ふくはうち!

—ひまわり第1保育園—

2月3日。今年も節分がやってきました。

雪がちらつく中、太鼓の音に合わせて園庭から入ってきたのは21人の鬼たち。

今日は年長児がずっと楽しみにしていた日です。色とりどりのお面をつけ、風呂敷を巻いて鬼になりきっている年長児たちが、思い思いに鬼を表現しながらゆっくり園の中に入ってきて、子どもたちのいる部屋を訪ねて歩きます。

たくさんの鬼が現れ、びっくりし、慌てる小さいクラスの子もたち。保育者にしがみついたり、押し入れに隠れたり、鬼のほうを見ることもこわがっている子もいて、せっかく用意していた豆を投げるどころではありません。年長鬼はとてもいい気分です。…しかし、隠れながらもそっと覗いてみると「あれ?優しい声だぞ」「よく見たら年長さん!」と年長児だと気が付きほっとひと安心。そうになると、むくむくと鬼に向かって豆を投げる勇気が湧いてきたようです。

「おにはそと!ふくはうち!」という元気のよい声と、ぱらぱらと豆が床に当たる心地の良い音が響きます。「まいったよー」とたまたら鬼も退散です。「やったぞー!」鬼を追い払い、今年も福の神がやってきそうです。

いつも小さいクラスの子に優しい年長児たち。この日はちょっとこわい、でも楽しい豆まきの日になりました。「今度は僕たちが鬼になるんだ」と年長への憧れの気持ちをいっぱい膨らませた4歳児。素敵な行事となりました。



恒例の節分メニュー

—ナーシングセンターひまわり—

毎年2月3日、節分の日に行事食である『恵方巻』を太巻き・散らし寿司の選択メニューとし、利用者様に食べていただいています。

利用者様が選びやすいように、イラストを用意し、一人一人、どちらを食べたいかお聞きして回ります。職員が説明をする前に、イラストを見ただけで、すぐにどちらかを決められる方、悩みに悩んで決められる方等、様々な方がおられます。今年は、食べやすい散らし寿司を選ばれる方が多かったようです。

当日までの間、「私は何を選んだかいな」、「寿司がでるのはいつだったかいな」等の声が聞かれ、皆さん毎年楽しみにいただいているようです。

当日の美味しそうにお寿司を食べられる姿が、とても印象的でした。昼食後に感想を聞くと「全部食べたよ」とうれしい言葉がありました。コロナ禍で外出する機会が減っている今、食事を通して少しでも季節を感じていただけたらと思います。



“ヘルパーの 弾んだ声に 励まされ”

—ひまわり園ホームヘルプステーション—



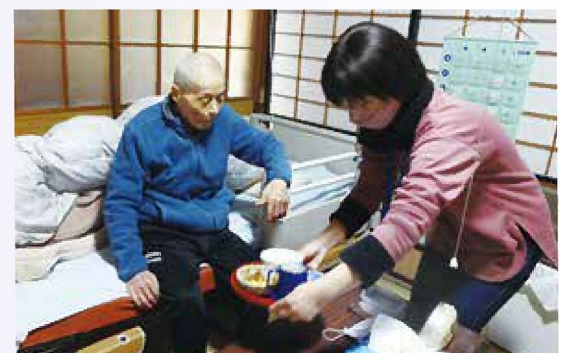
タイトルは、ヘルパーが訪問しているAさんが、ある日詠んで下さった川柳です。Aさんは3年前から一人暮らしをしておられます。一人での生活に対し不安な気持ちを抱えておられたところ、週1回ヘルパーが生活援助で訪問するようになりました。先日「一人で生活しているとさみしい思いになるが、ヘルパーさんの元気な声を聞くとそれだけで気持ちが明るくなる。今日も頑張ろうと思える。」と話して下さいました。ヘルパーが

訪問し、部屋をきれいにすることはもちろんですが、その方の心のケアも大切な支援の一つです。ヘルパーにとってもAさんの言葉は励みとなりました。

ヘルパーの主な支援内容は、介護の必要な方のお宅に訪問し、食事や排せつ・入浴・着替えなどの身体介護や、掃除や洗濯・買い物・調理などの生活援助を行うことです。支援の内容は利用者の方によってそれぞれですが、利用者の方がご自宅で、できる限り自立した生活を送られるよう支援いたします。

ひまわり園ホームヘルプステーションは3月から新体制となりました。今後も、ご利用者一人一人に寄り添い、在宅生活を支えていけるよう努めてまいります。

“マスクでも 伝わる笑顔と 笑顔かな” ヘルパー



こ～まこ～ま、まわれ!

—ひまわり第2保育園—

年長児はクリスマスにサンタさんから“こま”をプレゼントしてもらい遊んでいます。

手にしてすぐのころは手探り状態で、こまに紐を巻くことも難しく簡単には回せませんでした。しかし、ちょっと難しいからこそやりがいがあります。友だちが回せるようになると、子どもたちのやる気に火が付き、どんどん夢中になっていきました。

みんなが回せるようになると、誰のこまが一番長く回るか競い、チャンピオンは「こま名人」と一目置かれています。

板の上でこまをぶつけ合いはじき出す“喧嘩こま”から発展した“チーム対抗穴入れこま”は、味方のこまを助太刀して穴に入れる巧みなこまさばきが光り、こまの動きに一喜一憂いつも大盛り上がり。

他にも24名が「せーの」で回す“一斉こま”は全員一発成功を目指して挑んでいます。なかなか一発成功の壁は高いですが、友だちと心をつなげてこまを回す姿が、どことなく凜としてきた年長さんです。



建設工事スタート

—法人本部—

新年号で紹介しました特別養護老人ホームの建設ですが、3月初旬に入札を終え、いよいよスタートを切りました。

昨年10月に現建物西側の土地の雑木伐採が始まり、今年1月には写真のように整備され、現在、第1期工事に着手したところです。建設の様子については、今後も機関紙、ホームページなどで随時紹介していく予定です（紙面末にQRコードがあります）。

しばらくの間、工事車両の往来等ご迷惑をおかけすることになりますが、利用者の方々が快適に過ごせる場所を、皆様と一緒に創りあげていきたいと考えていますので、ご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。



完成イメージ



おいしい レシピ



ポークビーンズ

生トマトをふんだんに使います。
大豆もたくさん食べられる1品です。



(材料大人2人分) タマネギ…75g
大豆(乾)…45g トマト…45g
豚こま切れ…45g パセリ…1.5g
ジャガイモ…90g ↑あればOK
ニンジン…15g

★ケチャップ大さじ1.5 (21g)
★ウスターソース小さじ1 (6g)
★しょうゆ小さじ1/2 (3g) 油適宜

(作り方)

- 大豆は、一晩たっぷりの水につけて翌日柔らかくなるまで茹でる。
- ジャガイモ、タマネギ、ニンジンは1cm角のサイコロ状に切っておく。ジャガイモは下茹でをする。
- 豚肉は一口大に切っておく。
- 鍋に油をひき、豚肉を炒める。色が変わったら、タマネギ、ニンジンを入れ炒め、大豆を入れ、水を50cc程度入れる。角切りにしたトマトと★印の調味料を入れて煮る。
- 途中、ジャガイモを入れ、水分が無くならないように気をつけ、しばらく煮る。
- ジャガイモが程よく溶けたところが、出来上がりの目安。

*大豆の水煮を使う時は 120gが適量です。

大豆ごはん

大豆を炒って一緒に炊き込みます。
香ばしい大豆の味と、柔らかすぎず硬すぎない食感が楽しめます。

(材料大人2人分)

米…1合 醤油…9g
大豆(乾)…24g みりん…6g
ニンジン…9g 酒…6g
油揚げ…6g



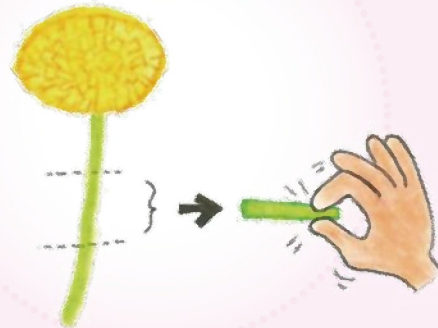
- お米は洗い、炊飯器に入れ、調味料を入れてから、1合分の水加減をしておく。
- ニンジンはいちょう切り、油揚げは油抜きをしてみじん切りにする。
- フライパンで大豆を炒る。皮に割れ目ができて食べて香ばしければOK
- ①の中に②と③を入れ、炊く。

*節分で余った福豆を使って作れます。

親子で楽しむ季節あそび

～たんぽぽ笛～

•茎を切り取り、吹く側を軽く指でつぶす。



•吹き口を唇で挟み、強く吹く。



唇挟み具合や吹き方の強弱で音が変わる。

お願い

ひまわり福祉会では、『新型コロナウイルス予防対策』として、面会の一部制限、マスク着用を含む感染予防対策を実施しております。
ご不便をおかけしますが、引き続き、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いします。

ひまわり福祉会 法人理念

- 子ども、高齢者、障がい者の権利を守り、一人ひとりを大切に福祉実践を行います。
- 福祉の専門家として、知識・技術の向上に努め、ゆたかな感性をみがくよう、努力します。
- 福祉のまちづくりを進めるために、地域のささえあいを広げ、その発展に努めます。
- 利用者、職員の声を反映させ、開かれた運営を行います。
- 憲法を生かした平和でゆたかなくらしと社会福祉の充実をめざします。

ひまわり福祉会グループ

ひまわり第1保育園

出雲市天神町870-2
TEL (0853) 22-5172

ひまわり第2保育園

出雲市塩冶町869-1
TEL (0853) 23-5978

古志ひまわり保育園

出雲市古志町2450-1
TEL (0853) 23-1504

ひまわり園

出雲市神西沖町2479-6
TEL (0853) 43-2633

高齢者福祉施設 介護老人保健施設 ナーシングセンター ひまわり

出雲市古志町2236-1
TEL (0853) 21-7954

