

2023年 新年号



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

2023年 新年のご挨拶

～節目と刷新の年に!～



皆さまには、心新たに輝かしい新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

旧年中はひまわり福祉会における新型コロナウイルス感染対策並びに各事業所の運営につきましては、格別のご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。本年もどうぞよろしく、お願い申し上げます。

さて、ひまわり福祉会はおかげさまで、今春創立50周年を迎えます。

今から50年前の1972年は札幌冬季オリンピックから始まり、あさま山荘事件、沖縄本土復帰、日中国交正常化とパンダフィーバーなど様々な出来事が起こった年の瀬に、ひまわり福祉会は厚生省より社会福祉法人の認可を受けました。

当時二十歳の学生だった私は、このような世間が興奮や震撼あるいは歓喜するようなビッグニュースを目の当たりにしながら、多感な青春時代を過ごしていました。

当時の時代背景を回顧すると、人々は豊かで一億総中流時代と言われた頃、原油や物価高騰でも賃上げが行われた頃、革新自治体が脚光を浴びていた頃、第2次ベビーブームの頃、高齢化社会に突入した頃等、まさに時代の曲がり角を思わせる変革期でした。

法人誕生から半世紀が過ぎた本年度は、最大規模の高齢者プロジェクト事業が完遂するとともに、神西の地にあるひまわり園にナーシングセンターひまわりが介護医療院として合流するという、50年の節目に加え、介護事業所は複合型施設として生まれ変わることとなります。

決して順風満帆な道のりではありませんが、ピンチをチャンスと捉え役職員が一体となって、法人の原点に立ち返りながら、新たな一歩を踏み出す年にしたいと考えています。

結びになりましたが、皆様方にとりまして、ご健康でご多幸な一年となりますよう、心よりご祈念申し上げまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

社会福祉法人 ひまわり福祉会 理事長 常陸 実

サンマは秋の味

—ひまわり第1保育園—

今年も、年長児がサンマ焼きをしました。火起こしからが年長児の仕事です。9月にも飯盒炊飯をしたことがあったので、マッチに火をつけることも慣れた手つきで、炭火を起こしていききました。みんなで一生懸命うちわで扇ぐとすぐに火が起きました。

ずらりと並んだサンマを1匹ずつ洗っていきます。

小さいクラスの子が近くに来ると、今から焼くサンマを「タイタイだよ～」「サンマっていうんだよ」と、目の前で見せてくれ、「焼いてあげるね～おいしいよ」と優しく声をかけてくれました。小さいクラスの子も興味深くじっと覗きこんでいました。



熱々の網の上に慎重にサンマをのせます。「熱くない?」「がんばって」と周りから年長児を応援する声が飛び、作業を息をのみみんなで見守りました。

はじめに網に乗せたサンマがだんだん焼けてきて、おいしいなおいが園庭いっぱいに広がりました。さっそく大根おろしとすだちで焼きたてのサンマを味わいましたよ。どの子も本当によく食べ、秋の味を感じる幸せなひとときでした。毎年、この季節の子どもたちの楽しみになっています。



育てて、作って、食べるってたのしいね!

毎年、保育園敷地内にある畑でさつまいもを栽培しています。今年も3・4・5歳児クラスが中心となり、“大きく、おいしくなあれ!”と収穫までの間、草抜きや水やりをし、10月下旬に収穫をしました。

3歳児クラスはスイートポテト作りに挑戦。「いいにおいがする!」と茹で上がったさつまいもの香りをククンとかきながら、生地が温かいうちに形成。あっという間に、手のひらサイズの丸くてかわいいスイートポテトができました。ほかのクラスにもおすそ分けをして歩く姿は、とても誇らしげでした。

4歳児クラスは、さつまいもクッキーを作りました。ピーラーや包丁を使って下準備も自分たちの手で行い、「さつまいもってかたいんだね」「なんだかネバネバする」と、いつも食べているホクホクのお芋との違いに気づきました。加熱したさつまいもとその他の材料を混ぜ合わせ、一生懸命こねてクッキー生地の出来上がり!



焼いて完成したクッキーは翌日の親子登山に持参し、山頂で味わいました。「苗から育てたんだよ!」とおうちの方に報告したり、「いっぱいお水あげておいしくなってよかったね!」と友だち同士で話したりと話に花も咲きました。

自分たちの手で一から作り上げることの大変さを感じたからこそ、みんなでおいしく味わうことができた時の嬉しさはひとしおで、大成功のクッキングとなりました。



—ひまわり第2保育園—

どんぐりいっぱいひろったよ

—古志ひまわり保育園—



秋になると、保育園の近くのお寺に1、2歳児がおさんぽに出かけます。お目当ては、どんぐり!!お寺の境内には、大きなマテバシイの木があり、その下にはたくさんのだんぐりが落ちています。あちこちに転がっているどんぐりに子どもたちは目を輝かせ、気付くとポケットの中はいっぱいです。

1、2歳児の子どもたちは、「いっぱい、いっぱい」「もっと、もっと」の世界が大好きです。大人が見ている「もうそろそろ終わりにしないかな!?!」と思うことでも、楽しいことは飽きることなく何度も繰り返します。

この日も、すぐにポケットはどんぐりでいっぱいになりました。大人が袋を持っていることをよく知っていて、「ふくろちょうだい」と子どもたち。袋を渡すと、また夢中で拾い集め、10分もすると袋の中は溢れんばかりのどんぐり。友だちとどの位集めたか見せ合ったり、「どんぐりころころどんぶりこ〜♪」と歌ったり、帽子をつけたどんぐりや、まだ若い緑色のどんぐりを見つけると、「みてみて〜」と大騒ぎです。

「これ(どんぐり)、おかあさんとおとうさんにおみやげなの」と袋いっぱいのどんぐりを抱えて大事に持ち帰る姿は、とてもかわいいです。帰りの道中でポロポロどんぐりが落ちるハプニングもありながら、無事に保育園に帰り、お家までおみやげを届けることができました。

4、5歳児クラスになると、持ち帰ったどんぐりを、笛、お舟、こまなどにして遊ぶことも楽しんでいます。



ひまわり園本館 リニューアルオープンしました!

11月1日ひまわり園本館が2階建て、全室個室となりリニューアルオープンしました。そこで、新しくなった本館を一部紹介したいと思います。

まずは、ホールです。入居者の方はこちらでお食事をとられます。日当たりが良く、広々とした印象です。

そして、全室個室となったお部屋は、備え付けの収納もあり、便利です。

浴室は各階にあります。新しい入浴機材は2種類あります。座ったまま浴槽に入るタイプのものと、シャワーで体を流した後、ミストで体を温めるタイプの2種類があります。後者は湯につかるタイプと比較して、体力の消耗も少ないとのこと。

2階には居住空間以外に、面会にも使えるスペースや、デッキがあります。デッキからは神西湖や街、山脈が一望できます。

紙面ではごく一部しか紹介しきれませんでした。見学・入所についての相談は裏面下段記載の連絡先までお願いいたします。



金木犀の香りに癒されます

—ナーシングセンターひまわり—

ナーシングセンターひまわりでは季節ごとにいろいろな花を楽しむことができます。

4月は桜、5月はツツジ、6月はあじさい、12月～1月はさざんかが咲きます。

そして、10月は中庭にある金木犀の木が葉を茂らせ、小さなオレンジの花が無数に咲き乱れています。

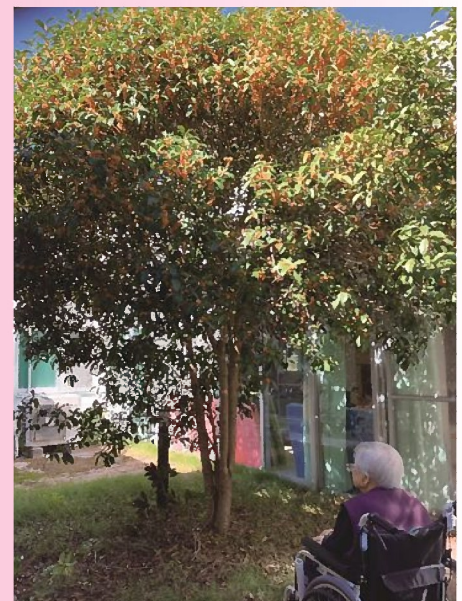
金木犀と言えば、香りが特徴的です。中庭の窓を開けると金木犀の香りが風と共に入ってきて、その香りに誘われ利用者様が庭先に集ま



て来られました。「良い匂いだね」「私も金

木犀の匂い好きだよ」と大きい木を見上げながら話しが弾みます。利用者様の中には、「もっと近くで匂いが嗅ぎたいわ」と言われ、金木犀を少し切って渡すと、自分の鼻に近づけ良い香りに嬉しそうな表情をされていました。中庭に出ておられない利用者様も、ホール内に漂う金木犀の香りに気づかれ、自然と表情が和らぎ気持ちが癒されていました。

少し肌寒い日でしたが、青空の下で金木犀と日向ぼっこを楽しめ、良いひとときとなりました。



おいしい レシピ

乾物シリーズ 第4弾 春雨レシピ

バンサンスー

(材料4人分)

- | | | | |
|-------|------|-------|--------|
| 春雨 | 60g | A: 醤油 | 小さじ1/2 |
| 干しいたけ | 6g | 砂糖 | 小さじ1 |
| きゅうり | 1/2本 | B: 酢 | 大さじ1 |
| 人参 | 1/4本 | 醤油 | 大さじ1/2 |
| 卵1個 | | 砂糖 | 大さじ1/2 |
| いりゴマ | | ごま油 | 小さじ1 |



(作り方)

- 干しいたけは水に戻して千切りにし、戻した汁とAの調味料で甘辛く煮て、冷ます。
- 春雨はゆでて水で洗い、適当な長さに切り、ザルに上げ、水気を切っておく。
- きゅうりは千切りにし、軽く塩もみをし、さっと水で洗いしっかり絞っておく。人参は千切りにし、ゆでて冷まし、水気を切っておく。
- 卵はフライパンで薄く焼き、千切りにし、錦糸卵にする。
- ボウルにBの調味料を入れて混ぜ合わせ、①～④といりゴマを入れて和える。

春雨と豚肉の炒め物

(材料4人分)

- | | | | |
|--------|------|-------|------|
| 春雨 | 80g | にんにく | 少量 |
| 豚肉小間切れ | 100g | しょうが | 少量 |
| 人参 | 1/4本 | 油 | 大さじ1 |
| ニラ | 1/2袋 | 酒 | 大さじ1 |
| 干しいたけ | 5g | 醤油 | 大さじ1 |
| もやし | 1パック | 塩こしょう | 適量 |
| | | ごま油 | 適量 |



(作り方)

- 春雨は固めに茹でる。冷めたら、適当な長さに切る。
- 人参は千切り、干しいたけは水に戻してから千切りにする。ニラは5cmくらいの長さに切る。にんにく、しょうがは、みじん切りにする。
- フライパンに油を入れ、にんにく、しょうがを弱火で炒め、香りを出す。香りが出てきたら、豚肉を入れて炒め、色が変わったら人参と干しいたけを加え、酒を入れて、さらにもやしを入れて炒める。
- しんなりしてきたら、春雨とニラを入れ、醤油、塩こしょうで味付をし、混ぜあわせる。仕上げにごま油を回し入れ出来上がり。

介護の豆知識 「フレイルとは？」

人は年齢を重ねると、段々と体の力が弱くなり、外出する機会が減り、病気になるまでも手助けや介護が必要となってきます。このように、心と体の動きが弱くなってきた状態を、フレイル（虚弱）と呼びます。

フレイルの3つの要因は、【体の変化】【心の変化】【社会的環境的な変化】の3つの要因が合わさる事により起こります。

健康長寿の柱は3つ。【バランスの摂れた食事と十分な水分】【適度な運動】【社会活動の参加】最近の研究では、「社会活動の参加」の頻度の低さがフレイルの入り口になりやすいとされているそうです。



(出典: 東京大学高齢社会総合研究機構「フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう」)

お知らせ

「個別就職相談いたします」※電話0853-43-7500
 もしくはQRコードからご連絡ください
 1/12 (木) 14:00-17:00 (オンライン、来園いずれか)
 1/28 (土) 9:00-12:00 (オンラインのみ)



「2023年度正規職員採用試験」募集職種: 介護、看護
 2/5 (日) 9:15~12:00 会場: 特養ひまわり園
 (出雲市神西沖町2479-6)

採用試験2/12 (日) 開催に変更

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
- 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

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

