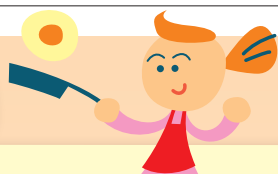


# おいしい



# レシピ



## 乾物シリーズ 第6弾 刻みこんぶを使ったレシピ

\*刻みこんぶは水に浸して簡単に戻すことができます。  
20gの刻みこんぶを戻すのなら、水の量は200mlくらいで戻ります。  
こんぶに塩味があればしょうゆの量を調節してください。

### 刻みこんぶの炒め物

(材料4人分)

刻みこんぶ(乾燥) … 50g    しょうゆ …… 小さじ1  
しらす干し …… 大さじ1    みりん …… 小さじ1  
人 参 …… 1/2本    ごま油  
ご ま …… 大さじ1 (炒める用) … 適量



(作り方)

- 1 刻みこんぶを水で戻す。やわらかく戻ったらざるにあげて水気を切る。
- 2 人参は千切りにする。
- 3 鍋にごま油を入れてこんぶと人参を炒める。
- 4 火が通ったらみりん、しょうゆを入れる。
- 5 しらす干しとごまを入れて出来上がり。

### 刻みこんぶサラダ

(材料4人分)

刻みこんぶ(乾燥) … 50g    塩 …… 少々  
鶏ささみ …… 1本    マヨネーズ …… 大さじ2  
もやし …… 1/2袋    しょうゆ …… 小さじ1  
きゅうり …… 1本    ご ま …… 小さじ2



(作り方)

- 1 刻みこんぶを水で戻す。やわらかく戻ったらさっとゆでてざるにあげて水気をきり、冷ましておく。
- 2 鶏ささみ、もやしは茹でて、ざるにあげ水気をきる。冷めたら鶏ささみはさいておく。
- 3 きゅうりは千切りにして塩をふっておく。5分ほどおきしぼって水気をきる。
- 4 ①から③の材料を器に入れてマヨネーズ、しょうゆ、ごまを加えて味付けをして出来上がり。

## 介護の豆知識

# オーラルフレイルについて

以前、フレイル(心と体の動きが弱くなってきた状態。虚弱)についての記事を書きましたが、今回はオーラルフレイルについて、紹介したいと思います。

オーラルフレイルとは、口腔機能の軽微な低下や、食の偏りなどがみられる状態です。

食べこぼしや軽いむせ、口の中が渇くなど挙げられます。しかし、症状も些細であるため、本人も自覚しにくく、周囲も見逃してしまう事も多くあります。口腔内の状態は、徐々に悪化し、虫歯や歯周病などのトラブルが起こり、最終的には食べる機能の障がいへつながるようになります。

オーラルフレイルを防いだり、改善したりするためには、早めの発見が重要です。以下が、そのポイントです。

- ・半年前と比べて、硬い物(さきいかやたくあん)が食べにくくなった。
- ・お茶や汁物でむせる事がある。
- ・義歯を入れている。
- ・口の渇きが気になる。
- ・半年前と比べて、外出が少なくなった。
- ・1日に2回以上、歯磨きをしていない。
- ・1年に1回以上、歯科医院を受診していない。



日常の食事での、栄養分取り入れだけでなく、治療やリハビリが必要な時にも、その効果を高めるには、口腔機能や栄養面に関する支援は不可欠です。まさに、口は生きる基本と言えます。自分の口を、一度見直して、気になる事があれば、歯医者さんに相談に行きましょう。

### 職員募集中

介護、看護、保育など、さまざまな部門で職員を募集しています。  
お問合せは(0853)43-7500まで。詳しい情報は法人ホームページをごらんください。



### ひまわり福祉会 法人理念

1. 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。
2. 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。
3. 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。
4. 利用者、職員の声を反映させ、開かれた運営を行います。
5. 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



# ざりがに釣るぞ～

—古志ひまわり保育園—

5月のお弁当の日に、4.5歳児が荒神谷公園へざりがに釣りに出かけました。出かける前に“ざりがにのおうさま まっかちん”という絵本を読んで、期待に胸を膨らませる子どもたち。この絵本の中では、ざりがにのことを“まっかちん”と呼んでいて、物語の最後には、おおきなまっかちんをみんなで釣り上げます。数日前には散歩に出かけ、一人一本ずつ釣竿にする木の棒を探しました。その時から、「ぼくが、おうさままっかちんを釣るんだ!」「わたしもおうさま釣る!」と意気込んでいました。

そして当日。到着したらまずは木の棒に糸を結び、その先にえさ(スルメ)を結んで釣竿を作ります。ざりがに釣りのコツは「じっくり待つ」ことなのですが、これがなかなか難しい子も多く…糸を垂らしてすぐに釣れる子もいれば、なかなか釣れず「釣れん…」と首をかしげる子と様々でした。釣れるかどうかハラハラドキドキですが、釣れたざりがにを自分でバケツに入れるのも勇気のいる経験で、手がふるふる震える子もいました。一人が釣れ…しばらくするとまた一人が釣れ…最後にはみんなが一匹は釣ることができ、満足そうな表情の子どもたちでした。



お弁当を食べてからもまた釣竿を持ち、「もう1回釣るぞ～!」と帰る時間までじっくり楽しみました。(釣ったざりがには、公園の指導によりすべて元居た場所へ戻しました。)

# 仲間を迎えて

—法人本部—

ひまわり福祉会では4月1日辞令交付式を行いました。11名の新たな仲間を迎え新年度をスタートしています。理事長からは辞令交付と激励の言葉が、新入職員代表からは今後の活躍を期待させてくれるしっかりとした挨拶がありました。

また、同日には、当法人の理念と歴史、保育事業、介護事業について伝える時間をとりました。ひまわり福祉会は、出雲の地で事業を開設してまもなく50周年を迎えようとしています。わずかな時間ではありましたが、50年のあゆみと、先人達の想い、それをつないでいくことの大切さを感じてもらえたことと思います。



# みんなで行けた親子遠足

—ひまわり第2保育園—

5月12日は親子遠足を行いました。

ここ数年は感染症の影響で3歳以上児だけの遠足でしたが、今年は赤ちゃんクラスのみ園で交流をし、他のクラスは一の谷公園へ出かけることができました。

遠足自体が初めてというご家庭も多く、広い一の谷を使って各クラスがどんな過ごし方をしたら楽しいのか考え、大きい子たちは、(遊具であそぶのではなく、たくさん歩けるので普段立ち入らないような奥の遊歩道をめぐっていこう！近隣の平地では見られないような木陰や湿地に生える草花に触れ、おうちの人と一緒に草花あそびもやりたいな…)小さい子たちは、(広いところでたくさん探索してくれるといいな～、その子が発見する色々なものにおうちの人もじっくりつき合ってもらいたいな…)等々、職員もあれこれ計画していました。

5歳児はちょっと空いた草地で親子しっぽとりが白熱!! 子どものおしりにつけたしっぽを取ろうと、お父さんお母さんが本気で追いかけて翻弄されている様子に、見ているチームからは自然と「がんばれ、がんばれ！」と応援の声が上がっていました。他には、崖のぼりが盛り上がったクラスや、草花あそびでは笹舟やウラジロで作るバッタも人気でした。子どもたちとのあそびに昔を思い出し懐かしむ保護者の方もおられました。

小さいクラスはゆったりあそぶことができ、これまでなかなかお話しできなかった担任と保護者の皆さんが子どもを囲み交流できたことも良かったようです。当日は、戸外という事もあってマスクを外された方も多く、心から親子で楽しむ表情が見られ、嬉しく思いました。

5歳児は前の日にこっそり(?)作ったクッキーの包みをはりきってみんなに配りました。遠足恒例のお楽しみだった『5歳児手作りクッキー』を久しぶりにみんな

で食べられるなんて感無量。そして、3年ぶりに保護者会総会もこの日に開催され、これから色々な行事が復活する前の景気づけのように感じました。当たり前だった日常を取り戻し、また絆を結びながら皆さんと子育てをしていきたいという思いを強くした遠足でした。



# 仲間とのあそびを大切に

—ひまわり第1保育園—

暑くなり、園庭には自然に水や砂を求めてあそぶ子どもたちの姿がたくさん見られます。

進級した4歳児クラスの子どもたちは、スコップを使い始めました。スコップを使い始めてから、園庭でのどろんこあそびがとても楽しく、友だちや保育者と一緒に穴を掘ったり、山を作ったり、毎日力いっぱいあそんでいます。みんなで登った山を思い出し、「大黒山みたいにしよう」とイメージを共有しながらどんどん土を盛っていきます。「空まで届いたらどうする」「そしたら雲にのれるかも!」と目を輝かせて話し、盛り上がる子どもたちでした。

夢中で砂を盛る子と「水持ってくる!」とバケツやミルク缶を使って水を汲んでくる子の共同作業です。まずは山と泥んこプールが出来あがり、さらにいくつもの大きな山が出来ると、丸太を運んで間に渡し、一本橋の出来上がりです。『三匹のやぎのがらがらどん』『おにろく』の絵本に出てくる橋に見立てて、役になりきり、一本橋を渡っていく子どもたちでした。

バランスを取りながら、丸太の端まで渡り切ったら、ぐっと踏ん張り大ジャンプ!! 高さもありますが、下が柔らかいので安心して挑戦することができました。



2023年7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

## 春が来たよ♪

—ナーシングセンターひまわり—

春になるとなぜかワクワクしますね！春が近づき、日が長くなったり、暖かくなったな～と脳が感じると、「セロトニン」という神経伝達物質が活発に分泌されて、ワクワクした気分が高まると考えられているそうです。

このセロトニンと言う物質、『幸せホルモン』と呼ばれているのをご存知でしょうか？なぜかと言うと・・・心のバランスを整えてくれる脳内物質のひとつで、心と身体を安定させ、幸せを感じやすくする働きを持つと言われているからなんです♪こんな素敵なホルモン！知らないなんてもったいないですね！

そして春といえばやはり何と言っても「桜」ですね！ナーシングセンターひまわりから約150m歩いたところに大きな桜の木があり、

毎年よく出かけています。今年の桜の開花は例年に比べ少し早く3月末には満開になり、まだ冷たい春風の吹く中、「風が冷たいけど天気がいいけん気持ちがいいわ～」「久しぶりに外に出られて嬉しいわ！」と短時間の外出でしたがとても喜んでいただけました♪

介護老人保健施設ナーシングセンターひまわりは、来年2月末に介護医療院として旧ひまわり園本館跡地に移転する予定です。この景色を利用者様と見るのが今年最後かと思うと少し寂しい気持ちになりますが、新しい場所でも桜の時期に利用者様はもちろん、スタッフも一緒になって楽しく時間を過ごせるようにしたいと思います♪



## ご結婚70周年のお祝い プラチナジュビリー開催

本館に入居されているご夫妻が、今年の3月でご結婚70周年を迎えられました。結婚60周年は —ひまわり園— ダイヤモンド婚、70周年はプラチナ婚ということで、昨年の英国女王在位70周年にならって「プラチナジュビリー」と銘打ち、結婚式風にお祝いの式を開催しました。

お二人はモーニングとウェディングドレスをお召しになり、奥様はメイクもばっちり愛らしく、ご親族様に見守られる中、スカットコール合唱団の『この広い野原いっぱい』に合わせて入場されました。職員手作りのスペシャルケーキにお二人が互いの手を取りナイフを入刀すると、70年共に歩まれた証ともいべき共同作業に、会場は笑顔と拍手喝采に包まれました。

お孫様からのお祝いの言葉には愛があふれており一同感動しました。「ご夫妻が同じ施設で暮らし、且つ元気に結婚70周年を迎えられることは奇跡だ」と園長の祝辞がありました。この場に立ち会い、幸福のおすそ分けをいただき、幸せなひとときを過ごしました。

ご結婚70周年本当におめでとうございます！

