

ひかり通信

第53号
令和7年3月
社会福祉法人 文珠会
常明園



3階避難・
点呼風景



令和七年二月四日雪が降る寒い中、訓練を行いました。予定していた避難経路は、凍結し階段を使用できず、避難もベランダから廊下に変更になりました。火点は二階居室室内一室（利用者軽度のやけど）の想定を行いました。東彼杵町消防団第七分団の避難誘導協力（非常階段）が行えなかった為、利用者・職員の動く確認を見て頂き、貴重なご意見を頂戴しました。



防煙扉閉鎖



火点要救助者救出中



火災避難・放水訓練

今回は二型散水栓使用（一人でも可）

野菜の栄養無駄にしませんか？

栄養士・木塚百合子

体のことを考えて野菜を毎日食べていても、もしその食べ方が「栄養ロス」になっているとしたら・・・？
せっかくの栄養素を無駄にせず、上手く体内に摂取する為の方法をいくつか紹介していこうと思います。

◎野菜から効率よく栄養を摂るためのコツ

- 一…新鮮な野菜を購入（ビタミンやミネラルが豊富）
- 二…保管方法に気を配る（常温・冷蔵・暗所など）
- 三…色の濃い緑黄色野菜は油と共に。
- 四…色の薄い野菜は加熱しすぎない。
- 五…冷凍することで栄養アップ（キノコ、小松菜）
- 六…スープにすることで摂りやすい栄養もある。
- 七…栄養を摂りやすくなる切り方がある。

◎栄養を効率よく摂る食べ方・調理方法

- 一…人参は皮ごと食べる（皮にたつぷり栄養がある）
- 二…ピーマンは縦に細切りに。（繊維に沿って切ること栄養の流出を防ぐため）
- 三…玉ねぎはみじん切りに。（血液サラサラ成分のアリシンに変化する）
- 四…ブロッコリーは加熱して芯まで食べる（ビタミン流出を防ぐ）
- 五…ほうれん草は根の赤い部分までレンジで加熱（ビタミン流出を防ぐ）
- 六…アボカド、カリフラワーは生食が最強（ビタミン、カリウムが多い）
- 七…キャベツ、玉ねぎはスープに（水溶性ビタミンがそのまま摂れる）

野菜の値段が高騰しています。出来るだけ無駄なく野菜の栄養を摂りましょう！



職員雑談コーナー

生活支援員・濱田佐枝子

日々忙しい中、自身のリラックサ法の一つに就寝前にラジオを点けて「ラジオ深夜便」を聴くことが日課になっています。日替わりでいろんなコーナー（例えば、文化人のインタビュー、小説の朗読など）があり、その合間にクラシックがかかります。それが耳に心地よくて、癒しとなつて良い眠りに繋がっているような気がしています。毎日を元気に過ごしたいので、健康管理には気を付けていると思っています。去年は突然の入院、手術となり一か月半の休養を頂きました。

体調の変化でここ数年は通院も多くなっています。この状態を受け入れつつ、自分の身体と上手に付き合ひながら、この春はリフレッシュ出来る場所を見つけないかと思っています。



ライバルとの戦い

施設長 佐藤正明

長崎県の健康アプリに「歩コーで！」というのがあります。いわゆる万歩計機能が付いており、歩数や歩いた距離などが記録されます。その上に、地域や年齢別のランク表示があるほか、何やらポイントが付与される仕組みになっています。始まりは、普段散歩しているときにすれ違う犬の散歩をされている男性から、「こういうのがありますよ」と誘われ参加するようになりました。私はそれまでは、だいたい七五〇〇歩から八〇〇〇歩程度を目標に、普通の万歩計で計測しながら歩いていただけですが、やっぱり気分の乗らない日もあったりして、時にはサボってしまうこともありました。「歩コーで！」のいいところは、何と言ってもランキングで、自分がどれくらいの位置にあるのかが分かることです。特に東彼杵町の参加者は四四九人と少なく、八〇〇〇歩程度歩けば、四〇位台くらいに乗せることができます。毎日それを目標にコツコツ歩いていると、そのランキング周辺の人達の名前を憶えてしまいました。

お名前は、いわゆるニックネームで、粒さん・トランプさん・アジジさんとかおられます。そうした人たちと、歩数をめぐって毎日デットヒートを繰り広げるわけです。そういう中で、特にチャイ子さんという方と順位が近いことが分かってきました。そうしてどうも少しだけ、チャイ子さんの方が私より上なのです。そうやって来るとなんとなくライバル心が燃えてきて、彼女（たぶん）より上になるように、少し奮発して歩くようになります。気のせいかもしれませんが、そうして頑張ると、彼女の方も、ちよつとまた歩数が伸びてくるようなのです。

気が付いたら、いつの間にか、私の平均歩数は九〇〇〇歩を超え、今では一万歩近くまで伸びてくるようになりました。ライバルの歩数が伸びていない日があったりすると、病気でもされているのではないかと心配になったりします。お会いしたことは無いのですが、お互い元気に今後とも競い合っていきたいものです。

参加研修報告

- *全国盲重複障害者福祉施設研究大会（10月） in 福井
- *精神障害者支援の障害特性と支援技術を学ぶ研修会（10月） in 長崎
- *九州社会就労センター研究会（11月） in 大分

提供品のお礼

- *東彼杵町社会福祉協議会様
- *平湯様
- *濱崎様
- お米一俵
- 野菜
- 野菜

編集後記

やっと肌寒い風から、温かい風が変わろうとしておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
また、今年も花粉が大変との事ですが大丈夫でしようか？
常明園の利用者は散歩に行きたいと職員の手を引かれるほど元気です。



利用者さん達の『桜チャレンジ』

～今回は桜柄のかわいい器が出来るまでを紹介します。～
桜の季節に合わせて、早めに計画し作成しています。

自分が欲しいと思える
ような商品づくりを心掛けています。

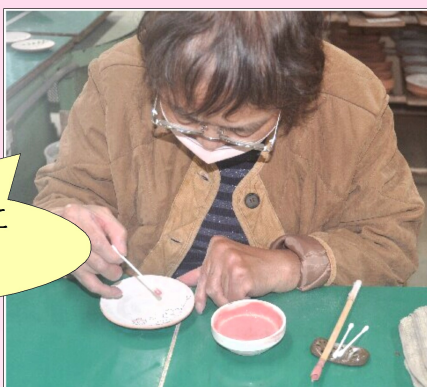
桜柄の判子を押します。



力加減や、絵の具をつける量に
気をつけながら作業しています。



綿棒を使って絵付けをします。



出来上がりを楽しみに
毎日作業しています。

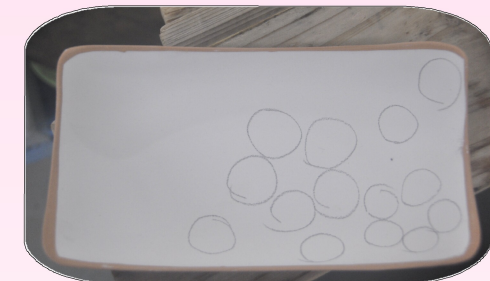
焼き上げて出来上がり。



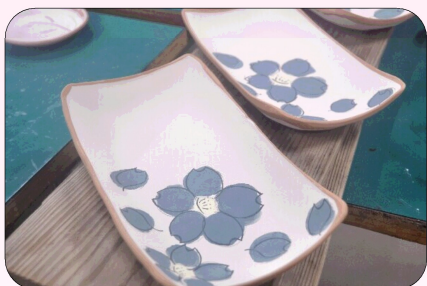
完成品はどうですか？



一つ一つ真心を込めて
絵付けしています。



鉛筆で下書きした部分に平筆を使って円を描きます。



これから釉薬をかけてます。



周りを縁取りします。



色とりどりの花が咲き競う季節です。

常明園の器たちもより一層、輝いていきます。お楽しみに。

R6. 9月～R7. 3月の出来事

☆立浪部屋 ふれあい相撲☆



飛翔会・ワーキングヒルズ
さんにおじゃまして力士の方々と
交流してきました。利用者の
皆さん、強くて優しい力士の方
とお話ししたりゲームをして遊
んだりしてとても楽しそうでした。

立浪部屋ならではのちゃんこ
鍋も絶品でした😊



☆クリスマス会☆



クリスマス会ではご家族の方々も
交え、カラオケやお菓子のつかみ取
りなどのゲームで盛り上がりました。
ケーキやスペシャルランチ、クリ
スマスプレゼントに皆さん良い表情
で楽しまれている様子でした。

近所のわかば福祉会・やまだこど
も園の園児さん達による和太鼓の演
奏も大迫力で皆さん聴き入っていま
した。



☆年末餅つき会☆



ぺったんぺったん餅つきを体験され
たり出来立ての餅を召し上がって、皆さんと
一年の締めくくりに良いひと時を過ごすこ
とが出来ました。

