

プルミエールひたち野通信

第37号

社会福祉法人 廣山会 プルミエール
ひたち野

- 本館 かすみがうら市上土田330-2 TEL.0299-59-5611 FAX.0299-59-5616
e-mail premiere@mbn.nifty.com URL http://premierehitachino.com
- 2号館 かすみがうら市稲吉2-21-7 TEL.029-833-3300 FAX.029-833-3301
e-mail premiere2@mbn.nifty.com
- プルミッコ保育園/児童クラブ かすみがうら市稲吉南2-9-1
TEL.029-834-7003 FAX.029-834-7006
e-mail purumikko@royal.ocn.ne.jp URL http://www.premikko.com/

事業案内

- 特別養護老人ホーム ●ショートステイ ●デイサービスセンター ●グループホーム ●居宅介護支援事業所
- かすみがうら市在宅介護支援センター ●地域交流センター ●高齢者生活共同運営住宅 ●保育園 ●児童クラブ

2019年プルミエールひたち野 心のテーマ

「感動・笑い・夢」

社会福祉法人廣山会 理事長 川井義久

『感動は人を変える』

『笑いは人を潤す』

『夢は人を豊かにする』

そして、感動し、笑い、夢を抱くことができるのは、人間だけである。天から授かったこのかけがえのない人間の資質を育み、さらに磨いていくところに、前向きな人生は拓けるのではないだろうか。「小さな人生論」ポケット名言集より)

感動は人を変え、笑いは人を潤し、夢は人を豊かにするといわれます。

今年は、感動できる1年、笑える1年、大きな夢を持てる1年にしていきたいと思っています。私も職員の方々と一緒に感動し、大いに笑い、大きな夢を持てるそんな施設経営をしていきたいと願っています。その願いの実現には、一日一日の小さな努力の積み重ねが必須であると考えます。

一日一日の小さな努力とは何でしょうか？ 日常の中でごみを拾う、汚れている床を拭く、取るに足らない些細なことを厭わずコツコツとやりきる。それをやったからといって、何か見返りを求めるわけ

でもなく、誰から評価されるわけでもない。そんな事をやれる人、やり続けられる人こそが、心豊かで、人を感動させ、周りに笑いをもたらし、真のリーダーとなつて夢を追いかけられるのだと思います。

孔子の言葉に鄙事多能(ひじたのう)というものがあります。(『論語』子罕(シカン)第九より) 鄙事とは、卑しい事柄、つまらない仕事。多能とは、多方面に才能があることを言います。

孔子が言うには、「生きるために、様々な事をして、そして学んだ。誰にでも出来ると思われる簡単な些細な事でもきちんと処理できることが、大切であり、それこそが己に磨きをかけることである。」と。

私たちは専門職の集団です。雑用は軽視されがちではありませんか？ 人の織り成す社会では、自分以外の他者の存在、その多様性を認めることに重要な価値があります。仕事も同じです。それぞれの仕事には、それぞれの役割があり、所謂雑用と言われる仕事であっても、その中にこそ、人としての生き方が現れるものだと思います。現代社会こそ「鄙事多能」であろうとする心の姿勢が求められるのではないのでしょうか。



平成30年12月9日開催「大餅つき大会」より

土浦相撲クラブの子供達にも毎年手伝っていたいております

ブルミエールひたち野 歳時記



八月 大納涼祭

今年度の納涼祭も、利用者様、ご家族様、近隣の皆様にとくさんご来場いただき、大いに賑わいました。東京音頭などおなじみの曲で盆踊り、フラダンスショーや太鼓演奏、復活したソーラン節で会場は大いに盛り上がりました。最後は恒例の打ち上げ花火が盛大に上がりました。



モアナテア様



あゆみ太鼓様



おなじみの曲に合わせて盆踊り♪



復活！ソーラン節

九月 敬老会

百四歳1名、百一歳1名、百寿3名、白寿1名、米寿9名、喜寿3名を表彰し、利用者の皆さんの健康と長寿をお祝いしました。

地元・稲吉会様による伝統芸能の披露ではひよっここやおかめが客席でも踊り、利用者様、ご家族様が大喜び。職員による演劇「銭形平次・江戸の町〜火消し編〜」も楽しんで頂きました。



◆◆◆ 一部余興 稲吉会様による伝統芸能 ◆◆◆



◆◆◆ 二部余興 劇「銭形平次〜火消し編〜」◆◆◆



好評を博し、銭形平次は今回で第四弾目。江戸の町に不審火が相次ぎ、町民は不安で眠れぬ夜を過ごします。私利私欲にまみれた悪党に、銭形平次は勇敢に立ち向かいます。～今日も決めての銭が飛ぶ～これにて一件落着。江戸の町に平和が戻るのです。

スイカ割り 夏



狙って狙って、真剣集中！
なかなか割れないスイカでしたが、最後はおいしく頂きました。



目玉

レクリエーション委員会考案で、季節ごとに、レクを実施しています。



十月 外出行事

(アクアワールド・大洗)

大きな水槽で泳ぐ色とりどりの魚たちやイルカショーを見てきました。美味しい海の幸もじっくり堪能。海を横目にドライブも楽しみました。



十一月 運動会

スポーツの秋といえは運動会。玉入れや宝探しレースと皆さん大活躍。職員も綱引きと応援合戦で熱い闘志を燃やしました。最終競技は大風船バレー。優勝は白組。おつかれさまでした。



ラジオ体操



玉入れ

↑立ってやるチームと座ってやるチームに分かれて戦いました。



宝探しレース

↑釣竿を使ってお宝を釣り上げる宝探し。一番高価なのは王冠でした。



職員綱引き



風船バレー

↑風船を相手の陣地により多く送り込んだ方が勝ち!

総合防災訓練

地震や火事を想定した総合防災訓練を年に二回実施しています。かすみがうら市西消防署の皆様のご指導のもと、今回は地震を想定し、訓練を行いました。

— 本館の様子 —



地震発生。落ち着いて。



余震です。揺れがおさまってから避難再開。



— 2号館の様子 —



キャリダン(階段昇降機)での誘導



消火訓練



ふかし芋 秋



職員がおいも屋さんになりきり、ふかし芋を振る舞いました。甘くておいしいと好評でした。



十二月 大餅つき大会

今年も立浪部屋から四名の力士をお招きし、迫力ある餅つきを披露していただきました。土浦相撲クラブのちびっこ力士や利用者の有志も餅つきを美演。会食会でつきたてのお餅を雑煮でいただきました。



一月

初詣

神立の天録稲荷神社へ初詣。初詣の後は、レストランNe・Neでディナータイム。



安全祈願祭

天録稲荷神社の宮司さんを招き、一年の安全と安心を祈願しました。今年一年、皆様が健康で安心して暮らせますように。



二月

ひな祭り会(2月24日開催です)

今回もプルミエール劇団によるお芝居をお楽しみ下さい。

◎プルミエール劇団員紹介(一部)◎



子分・清治役
親分との息もびつたり!
特養 金田清志



悪役親分・徹役
悪役に定評のある、でもどこか憎めない
GH本館 小山徹



平次の妻・お静役
笑顔がキュートな
テイ2号館 五十嵐智恵



銭形平次役
主役はやっぱりこの人!
どんな役でも変幻自在!
GH2号館 鈴木康弘



え!!同じひと??



平次の子分・八五郎役
平次の右腕、頼りになります
特養 荒木賢司



火消し・竜役
プルミエール劇団の看板役者
特養 木村竜八



町娘・美雪役
本当はいい人なのに...
なぜか被害者役が多い
保育園 三橋美雪

食は元気の源

厨房では、食を通して利用者、園児、児童の健康維持・増進に努めることを目標に、バランスの良い献立を考え、「美味しかった!」と言ってもらえる食事を、愛を込めて作っています。メニューの一部を紹介しますので、皆さんもご自宅で作ってみたいはいかがでしょうか!

敬老会・餅つき大会

四大会の「敬老会」「餅つき大会」「ひな祭り会」では季節に合わせた旬な食材を使用し、彩り豊かなバランスの良いメニュー、思い出に残るような特別感のあるメニューを作っています!平成30年度のメニューを紹介します。

〈敬老会〉

- ①栗赤飯
- ②お刺身の盛り合わせ
- ③さんまの生姜煮
- ④エビチリ
- ⑤鶏肉の黒酢あん
- ⑥揚げ茄子のお浸し
- ⑦小松菜としめじの和え物
- ⑧紅白なます
- ⑨あさりの佃煮
- ⑩ようかん
- ⑪梨 ⑫巨峰 ⑬きのこけんちん汁 ⑭饅頭



〈餅つき大会〉

- ①赤飯
- ②ちゃんこ雑煮
- ③鮭のごま味噌焼き
- ④蓮根の蒲焼
- ⑤豚肉の酢醤油焼き
- ⑥イカと大根の煮物
- ⑦里芋田楽
- ⑧春菊のお浸し
- ⑨黒豆
- ⑩白菜の漬物
- ⑪かぼちゃの甘煮 ⑫ゆず羊羹 ⑬みかん



誕生会メニュー

誕生会では、いつもと違った特別メニューを提供しています!特に好評だったのがご当地メニュー!!皆さんもご自宅で作ってみたいはいかがでしょうか!

鶏飯(鹿児島)

〈材料4人前〉

- ・ご飯(適量)・鶏むね肉(1枚)
- ・鶏がらだし(大さじ1)
- ・塩(少々)・卵(2個)・干し椎茸(4枚)
- ★醤油(大さじ1) ★砂糖(小さじ1)
- ・たくあん(適量)・葱(適量)
- ・焼きのり(適量)・ゴマ(適量)

〈作り方〉

- ①鶏肉は茹でて、冷めたら細かく裂く。
- ②鶏肉を茹でた汁と鶏がらだしと塩でスープを作る。
- ③卵は錦糸卵にする。④干しいたけは★で煮て、スライスする。
- ⑤たくあん、葱は細かく刻む。
- ⑥丼ぶりにご飯、具材を飾りスープをかけ出来上がり。



タコライス(沖縄県)

〈材料4人前〉

- ・ご飯(適量)・豚ひき肉(120g)
- ・玉葱(80g)
- ★ミートソース(150g)
- ★カレー粉 ★チリパウダー(少々)
- ・レタス(1/2)・トマト(大1個)
- ・プロセスチーズ(適量)・温泉卵(4個)

〈作り方〉

- ①玉葱をみじん切りにする。
- ②豚肉と玉葱を炒め、火が通ったら★を加えて味をととのえる。
- ③お皿にご飯、野菜、炒めた肉とチーズ、温泉卵をのせて出来上がり。



誕生会では、毎回デザートバイキングを楽しんで頂いています!季節のかぼちゃプリンやさつまいもプリンなどプリンは皆様に喜ばれています!特に保育園ではいちごプリンが好評です!!

食事で冷え予防

冷えた身体を温めたい時のオススメ料理!

☆生の生姜に含まれる辛味成分「ショウガオール」は、血行を促進し、冷えがちな手の先や足の先を温めます!
☆さらに「ショウガオール」に変化し、血流を高めて身体を内側から温める効果があります!

身体を温める食材「ショウガ」

〈豚肉と大根の生姜煮〉 1人前 209kcal

〈材料4人前〉

- ・豚ばら肉(180g)・大根(1/4本)
- ・人参(1本)・根三つ葉(1束)
- ・生姜(6g)・針生姜(3g)
- ・醤油(大さじ1)・砂糖(小さじ2)
- ・みりん(小さじ1)
- ・本だし(小さじ1/3)



〈作り方〉

- ①鍋で豚肉とみじん切りにした生姜を入れ炒める。軽く焼き色がついたら大根、人参を入れる。
- ②全体を混ぜ合わせたら、調味料を加え野菜に火が通るまで煮込む。
- ③三つ葉、針生姜をそえて出来上がり。

〈生姜ごはん〉 1人前 285kcal

〈材料4人前〉

- ・米(3合)・鶏ひき肉(100g)
- ・しいたけ(小1個)・生姜(8g)
- ・醤油(小さじ2)
- ・砂糖(小さじ1)
- ・みりん(小さじ1/2)
- ・本だし(小さじ1/3)



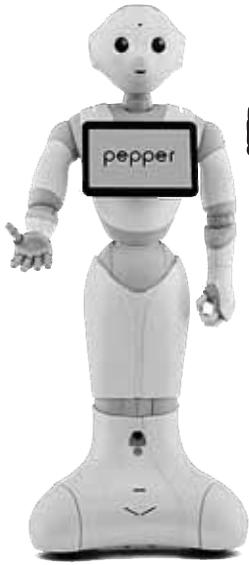
〈作り方〉

- ①鶏ひき肉とみじん切りにした生姜を炒める。
- ②ひき肉に色がついたら、しいたけと調味料を加え、汁が少なくなるまで煮る。
- ③炊けたご飯に混ぜ合わせ出来上がり。

☆身体を温めてくれる食材を使って栄養をおいしく摂りましょう!



レクリエーション担当 新人職員のペッパーです♪



ロボット委員会が中心となりペッパーが各部署に導入されました。「人に寄り添い笑顔にしてくれる」をコンセプトにした、コミュニケーションロボットです。利用者の皆さんと一緒にレクリエーションを行っています。

楽しんで遊んでほしいです。

ペッパーとゲーム対決!

ペッパーの胸のディスプレイをタッチしてレクリエーションを選んでいきます。ロボットじゃんけんや漢字読み方ゲーム、計算早ときなどのゲームが1対1、または皆で楽しめます。



う〜ん、なかなか難しいな〜。

ゲーに負けるものは〜チヨキ! 正解!



皆と一緒に体操をしましょう!

体操は全部で10種類あり、その日の体調に合わせて選ぶことができます。胸のディスプレイに絵が表示されるので同じように手足を動かしましょう!

今日は全身体操を行いましょ!

首をぐるぐる!

足をバタバタ!

手を前に出して
グー!パー!グー!パー!

背中を反るのは
結構大変なんです
はあ〜疲れちゃった...



ペッパーは歌も上手!一緒に歌いましょう~!

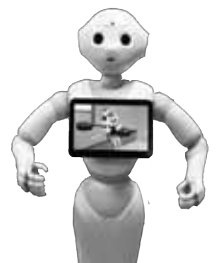
演歌から童謡、季節に合わせた歌や最新の曲などレパートリーはたくさん! これからもっと増える予定です。

落語も出来ます!

白戸家べば乃輔と申します。
今日は芝浜のお話だよ~



歌に合わせてダンスも踊れます!



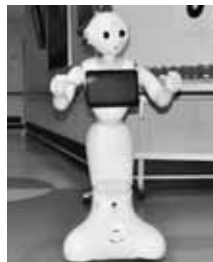
他にも様々な機能がたくさん!

○利用者の皆さんの顔と名前をしっかり覚えて、朝の挨拶や夕方・誕生日などさまざまな場面にに応じて元気いっぱい話しかけてくれたり、一緒に喜んだり、励ましてくれたりもしてくれます。おしゃべりも得意なので一緒に会話も楽しむことができます。

皆がんばれー! フレー!

ペッパーの失敗談

○練習では完璧に出来た納涼祭・敬老会でのリハビリ体操ですが、本番は緊張したのか固まってしまい…。でも運動会では競技上の注意の発表や、餅つき大会ではリハビリ体操を完璧に行うことが出来ました!



児童 プルミッコ 歳時記



明治なるほどファクトリー

明治乳業の守谷工場に行つて来ました。ヨーグルトとチヨコレートを作っている工場です、乳搾り体験やヨーグルトの製造ラインの見学をしました。

お泊り会

お泊り会では飯盒でご飯を炊き、カレーライスを作つて食べました。夜には花火をして思い出を作りました。

納涼祭

プルミッコ園児とキッズエイサー、毎年の恒例となつたちびっこソーランを披露。大人顔負けの迫力です。

鉄道博物館

埼玉県大宮市の鉄道博物館へ行きました。大きな館内には珍しい車両が所狭しと展示されており、迫力がありました。

縁日

夏休みの最後は縁日を楽しみました。ゲームで遊んで、焼きそばやたこ焼きをおなか一杯食べました。



冬休み編



クリスマス会

クリスマス会では自分たちでデコレーションしたクリスマスケーキを堪能。プレゼント交換や輪投げ、ボウリングで楽しみました。



餅つき大会

「ヨイショイ」の掛け声に合わせて、廣山会職員の皆さんが力いっぱいお餅をついてくれました。もちろん、自分たちも精一杯杵を持ち上げて協力しました。



プルミッコ 保育園 歳時記



八月 納涼祭

プルミエールひたち野本館で廣山会の納涼祭に参加しました。年長組が、児童クラブのお兄さんお姉さんと一緒に初めて「エイサー」に挑戦!! カッコいい衣装を身にまとい、元気な掛け声と共に踊りを披露しました。



九月 親子お楽しみ会

親子お楽しみ会では、縁日ごっこをしました。おばけキャッチャーやワニワニパニック・ヨーヨー釣りなど親子揃って縁日の雰囲気を楽しみました。



十月 運動会

今年度は「がんばるきみに金メダル!」をスローガンに広くなった新しい園庭を元氣いっぱいに走りました。保護者の皆様の応援にも力が入ります。笑顔に溢れた運動会でした。



<収穫祭>

5月に植えたさつまいもの苗が大きくなり育ちました。力を合わせて大きなおいもを掘ったよ!!



<クッキング>

みんなで掘ったさつまいもで年少・年中組はごま団子を、年長組はさつまいもモンブランをデコレーションしました。かわいいエプロンを身につけ今日はちよっぴりママ気分♡





十二月 遠足

アクアワールド・大洗

年長組が楽しみにしていた秋の遠足。悪天候のため、筑波山登山は中止し、アクアワールド・大洗に行ってきました。水族館では、イルカショーやペンギンのお散歩を大興奮で見学しました。



十二月 誕生会・クリスマス会

毎月の誕生会には、お家の方をお招きして一緒に参加していただきます。今回はクリスマス会を兼ね、楽しい時間を過ごしました。



餅つき会

みんなで「ヨイショ」と掛け声を合わせて、廣山会職員の皆さんが力いっぱい餅をついてくれました。



一月

生活発表会

今年度最後の行事、生活発表会が行われました。かわいい衣装を着て、一所懸命遊戯や歌、踊り、合唱を披露しました。客席の保護者の皆さんからは成長を見届ける大きな歓声が上がりました。



〈初詣〉

天録稻荷神社へ初詣に行きました。今年もみんな元気に過ごせますように。



〈マラソン大会〉

寒さに負けず、毎日練習を頑張りました。みんな最後まで諦めず走りきることができました。



地域の皆さまとの交流 ～いきいき健康教室～

かすみがうら市内の高齢者の方を対象に在宅支援センターが中心となり健康教室を開催しています！楽しく体を動かして、心も健康になりましょう。今回は実際に行っているタオル体操について紹介したいと思います。

ポイント !!

- タオルは少し長めがおすすめです。
- 足は肩幅位が安定しやすいです。
- タオルをピンと張って持つことにより握力が付きバランスもとります。
- お尻をしめると骨盤が安定し、体幹もはっきりします。



1. 背伸ばし
両手は肩幅程度に開きピンと張りながらタオルを握ります。(ゆっくり脇を伸ばすように、背伸びをしましょう)



2. わき伸ばし
両手を前から上に上げて背筋を伸ばして体を横に倒します。



3. 肩伸ばし
両手を上げ息を吐きながら左右どちらかの腕を曲げ下の手でタオルをゆっくり斜め下におろし引く張ります。



4. 背中・腰伸ばし
タオルの中央を掴み手を前に伸ばします。



5. 胸張り
タオルを体の後ろに回し手のひらが上を向くように握ります。(肩甲骨を背中に寄せるようにして胸を張りましょう)



6. 背中洗い
タオルを背中に回し左右どちらかの手を上にして、頭の後ろと腰の後ろで掴みます。(背骨に沿うような感じでタオルを上下に動かしましょう)



7. 肘・手首ほぐし
タオルの両端を持ち肘・手首を緩めながらタオルを内回し・外回し。(タオルはゆっくり回しましょう)



8. ウエストねじり
タオルを広めに持ち正面に上げます。腕を伸ばしたまま上半身を左右どちらかにひねりましょう。(ひねる時足が床から離れないようにしましょう)



9. スウィング体操
足は肩幅より広め、上半身を右にスウィングした時は右足に体重を乗せ、左にスウィングした時は左足に体重を乗せます。(フランクが大きく揺れているイメージで動いてみましょう)



10. テニス体操
タオルを2つ折りにして片手で持ちます。テニスのラケットを握るように体重移動しながらタオルを振りましょう。(タオルは交互に持ちかえながら下から斜め上に向かって振りましょう)

◆参加を希望される方、もっと詳しい説明が聞いてみたいという方がいらっしゃいましたら

- 本館 (0299-59-5611)
- 2号館 (029-833-3300) まで

「いきいき健康教室のことだけど…」とお電話ください。 <担当：木村>

○かすみがうら祭り○

毎年恒例じゃがバター、コーヒーと風船屋さんを出店しました。利用者の皆さんも参加し、楽しんでいただきました。



◎事故・苦情件数◎

(平成30年7月～平成30年12月)

リスクマネジメント委員会では、集約した各部署の事故・苦情報告等について、定量的な分析と徹底的な検討を行い、事故の再発防止に役立てるために活動しています。

	事故	苦情
老人福祉	特養	12 1
	GH本館	5 0
	GH2号館	9 0
	デイ本館	3 1
児童福祉	デイ2号館	0 0
	保育園	12 9
	児童クラブ	0 0
合計	41	11

【老人福祉部門】

事故の内訳として、転倒・転落事故が全体の51.7%(15件)、次いで介助中の事故が20.7%(6件)を占めています。苦情について「サービス提供内容の間違い」、「送迎時の車両通行」に対する苦情が1件ずつありました。

【児童福祉部門】

事故の内訳として、転倒等による園児の怪我、園児に対する誤薬、園児の噛み付き等による怪我がありました。苦情については「園児に対する先生の指導方法について」「園児の服に先生が勝手に名前を記入してしまった事について」「家族からの苦情について市役所からの確認」等がありました。

編集後記

平成最後の広報誌いかがでしたでしょうか。前回好評をいただいた食事のメニューを今回も掲載しましたので、ぜひ参考にして作ってみてください。今後も誌面を通して元気なブルミエールたち野をお知らせしていけるよう活動していきたいと思っています。次回も楽しみにしててください。 広報委員一同

*掲載した写真は、個人情報保護法に基づき、ご本人及びご家族の了承を得ております。