

きらほし

第 48 号



目次

- ★観桜会
- ★お弁当の日
- ★令和6年度 納涼祭
- ★通所のひととき
 - ・お弁当の日
 - ・レクリエーション
 - ・創作活動
 - ・母の日、父の日
- ★看護課だより
- ★令和5年度会計報告
- ★栄養はえ～よ～
- ★これからの行事
- ★編集後記

観桜会



生活支援課 飛沢 誠

桃香園にて四月十一日に観桜会を開催しました、本年度も昨年同様に感染症対策のため、外出は出来ませんでした。昼食時にちらし寿司をメインにしたお弁当の提供と十五・〇〇のおやつにチョコバナナを提供させて頂きご利用者様とても美味しそうに召し上がっておいりました。外出して桜を観ることは出来ませんが来年度こそは外出して桜を見に行きますように。また、ご利用者様にとって良い気分転換が出来、楽しい一時を過ごされたと思います。

お弁当の日

生活支援員 田口 道代

行事の一つとしてお弁当の日があります。お弁当はいつもの食事に比べて品数が多く、少しずつ沢山のおかずを食べられる為人気があり、掲示板におしながきが貼り出されると、当日が待ち遠しいようです。

五月は天ぷら、六月はステーキ、七月は櫃まぶし風弁当を提供させて頂き、「天ぷらはえびが一番美味しかった」、「ステーキが柔らかくてタレも美味しい」、「久しぶりのうなぎで嬉しい、もつと食べたい」等の声があり、皆さんとても満足され、「次は何だろう、楽しみだな」と、毎回食べ終わった後は早くも次回に期待の声が上がっています。

今後も利用者様に楽しんで頂ける企画を実施できるよう努めていきたいです。



お弁当

みんなも

美味しー

令和六年 納涼祭

生活支援課 堀江 直樹

今回の納涼祭では、実行委員として参加させていただきました。感染症対策の中で利用者の方に楽しんでいただくにはどのような工夫が必要かを、準備段階から考えながら行うことが出来ました。イベントではいつもとは違う内容にこだわり、実行委員長を始め意見を出し合うことで、イリユージョニストを招待することとなりました。初めての試みだったこともあり、不安な点もたくさんありましたが本番では数多くの利用者の方に喜んでいただき、大成功だったと思われまます。日頃、観ることの出来ない素晴らしいマジックの数々に、たくさんの方の利用者の方が真剣な眼差しでショーを楽しんでおられました。おやつの中にはピンゴ大会を企画し、ささやかではありますが、利用者全員に景品を用意することもできました。景品を購入する際にも、どのようなものが喜んでいただけるかを考えながら購入し、楽しんでいただけたかと思えます。今後もさまざまな行事やイベントを行う際、常に感染症対策を行いながらの実施になるものと思います。その中でも、工夫を少しでも利用者の方に喜んでいただけるようなものになりたいと思いました。

実行委員を始め、職員の皆様大変お疲れさまでした。



とととき

◆特製お弁当の日!

生活支援員 榎戸 清

通所では毎月一回、お弁当の日があります。多くの利用者様に楽しんで頂けるようにと、一年の間に各曜日二回ずつ予定されています。

お弁当の日のメニューは通常の献立に加え、その季節ごとの食材やデザート等がプラスされる特別メニューを提供させて頂いています。

皆様、とても楽しみにされているようでお弁当のお品書きが掲示されると、何回もメニューを確認する方もいらっしゃいます。

今年度もまだ残り半分ありますので、お楽しみにしてください。



私たちが
お弁当
大好きです!

◆通所レクリエーション



ボール
キタ

生活支援員 大関 広美



午後のレクリエーション活動として、脳を活性化させる頭脳ゲームや間違い探し、クイズを行ったり、リハビリ体操等の身体を使ったメニューを行ったりしています。特に人気なのはボールを使ったゲームです。

皆さん自分の目の前にボールが転がってくると大興奮し、手が自然と動き笑い声やお互いに協力して行おうとする姿もみられ楽しそうに行っています。また、カラオケでは昔懐かしい曲から最近の歌まで幅広く熱唱され楽しそうに参加されています。少しの時間ですが楽しいひと時が過ごされたらと思っています。

通所のて

◆創作活動

生活支援員 西野 佳世子

通所では午後の活動としてレクリエーションと創作を週替わりで行っています。創作活動では、利用者様と職員とでアイデアを出し、季節の壁画や行事の飾りつけを中心に、たくさん創作物を一生懸命に楽しみながら作製しています。

梅雨の時期は、玄関に沢山の鮮やかな傘の飾りがお迎えし、梅雨のじめじめも楽しんで頂けるように元気で明るい作品となっています。

それぞれに個性がある作品がその都度見られますので、通所にお越しの際は是非ご覧下さい。



◆母の日・父の日



！ありがとう！

全集中で
作成中です！→

生活支援員 田中 隆子

今年は母の日、父の日にはそれぞれカードを作成してプレゼントしました。

カードには、日ごろ中々伝えられない「いつも、ありがとう」「お仕事頑張って」と感謝の言葉やシールで飾る等して、母の日には赤いカーネーションを、父の日には黄色い薔薇を添えて渡しました。

利用者様も気持ちを伝えることが出来満足そうでした。ご家族様に利用者様の気持ちが少しでも伝わってくれたら良いなと思います。

看護課だより+

◆気象病とは？気圧変化によって起こる

めまいや鼻炎の症状や対策を解説

「曇りの日はめまいがする」「天気が悪くなると鼻水が出る」

天気の変化による耳や鼻の不調はもしかしたら気象病かもしれません。気象病による症状は軽症なことが多いですが、ときに生活の支障が出るほどの体調不良に悩まされることもあるため油断できません。

気象病とは？

気象病とはその名の通り気象の変化によって引き起こされるさまざまな心身の不調のことを言います。気象病は正式な医学用語ではありません。季節の変わり目や梅雨の時期、台風到来の時期など、気圧の変化が激しいときに症状があらわれやすいといわれています。

民間気象情報会社のウエザーニュースが二〇二〇年に実施したアンケート調査によると、回答者の約七割近くで、天気や気圧の変化によって気象病の症状があらわれたという結果が出ています。

■気象病で起こる耳鼻咽喉科疾患の症状

- 耳の閉塞感
- 耳鳴り
- アレルギー性鼻炎
- 喘息



気象病のメカニズム

■気圧変化と健康な人の体の反応

① 梅雨時期や台風接近などにより気圧が低下

① 低気圧により体内の血管が膨張

② 気圧の変化を内耳が感知し自律神経に伝える

③ 低気圧に対応するため交感神経（興奮神経）が優位になる成分を分泌

④ 交感神経により膨張した血管を収縮

⑤ 交感神経が静まり血管が通常の大きさに戻る

■ 気象病を発症しやすい人の体の反応

① 梅雨時期や台風接近などにより気圧が低下

② 低気圧により体内の血管が膨張

③ 気圧の変化を内耳が感知し自律神経に伝える

④ 交感神経が優位な状態にもかかわらず低気圧に対応するため、さらに交感神経（興奮神経）が優位になる成分を分泌

⑤ 血管が過剰に収縮し頭痛やめまい、難聴の症状があらわれる

気象病を発症しやすい人の特徴

- 男性よりも女性の発症リスクが高い
- 若年者は頭痛、高齢者は関節痛を訴えやすい
- PMS（月経前症候群）や更年期障害がある
- 乗り物酔いしやすい

気象病の症状を緩和するセルフケア6選

- ① 耳のマッサージをする
- ② 規則正しい生活
- ③ 十分な睡眠
- ④ ストレスを適度に解消する
- ⑤ 耳鼻咽喉科疾患を治療する
- ⑥ 気象病になりやすい時期（季節の変わり目や梅雨・台風の時期など）を知っておく



令和5年度 社会福祉法人 恒徳会 会計報告

貸借対照表

令和6年3月31日

(単位：円)

資 産 の 部		
勘定科目	法人単位合計	桃香園拠点区分
流動資産	1,261,812,696	474,434,965
固定資産	1,178,956,746	413,596,914
資産合計	2,440,769,442	888,031,879
負 債 の 部		
勘定科目	法人単位合計	桃香園拠点区分
流動負債	104,920,098	32,041,897
固定負債	88,396,998	29,541,148
負債合計	193,317,096	61,583,045
純 資 産 の 部		
勘定科目	法人単位合計	桃香園拠点区分
基本金	210,745,297	0
国庫補助金等特別積立金	318,171,806	157,582,966
その他の積立金	20,750,000	15,750,000
次期繰越活動収支活動	1,697,785,243	653,115,868
純資産の部合計	2,247,452,346	826,448,834
負債・純資産の部合計	2,440,769,442	888,031,879

資金収支計算書

自 令和5年4月1日

至 令和6年3月31日

(単位：円)

事業活動による収入		
勘定科目	法人単位合計	桃香園拠点区分
事業活動収入計 (1)	1,147,494,450	338,844,283
事業活動による支出		
事業活動支出計 (2)	1,112,594,540	310,938,301
事業活動資金収支差額 (3) = (1) - (2)	34,899,910	27,905,982
施設整備等による収入		
施設整備等収入計 (4)	0	0
施設整備等による支出		
施設整備等支出計 (5)	21,555,936	12,748,906
施設整備等資金収支差額 (6) = (4) - (5)	△ 21,555,936	△ 12,748,906
その他の活動による収入		
その他の活動収入計 (7)	12,655,380	6,674,500
その他の活動による支出		
その他の活動支出計 (8)	11,609,230	12,695,410
その他の活動資金収支差額 (9) = (7) - (8)	1,046,150	△ 6,020,910
予備費支出 (10)	0	0
当期資金収支差額合計 (11) = (3) + (6) + (9) - (10)	14,390,124	9,136,166
前期末支払資金残高 (12)	1,198,819,242	454,252,758
当期末支払資金残高 (11) + (12)	1,213,209,366	463,388,924

事業活動計算書

自 令和5年4月1日

至 令和6年3月31日

(単位：円)

サービス活動増減の部		
勘定科目	法人単位合計	桃香園拠点区分
サービス活動収益計 (1)	1,137,499,120	336,065,462
サービス活動増減の部		
サービス活動費用計 (2)	1,159,208,687	323,311,089
サービス活動増減差額 (3) = (1) - (2)	△ 21,709,567	12,754,373
サービス活動外増減の部		
サービス活動外収益計 (4)	9,995,330	2,778,821
サービス活動外増減の部		
サービス活動外費用計 (5)	9,975,720	3,348,500
サービス活動増減差額 (6) = (4) - (5)	19,610	△ 569,679
経常増減差額 (7) = (3) + (6)	△ 21,689,957	12,184,694
特別増減の部		
特別収益計 (8)	2,439,100	0
特別増減の部		
特別費用計 (9)	25	6,500,003
特別増減差額 (10) = (8) - (9)	2,439,075	△ 6,500,003
当期活動増減差額 (11) = (7) + (10)	△ 19,250,882	5,684,691
前期繰越活動増減差額 (12)	1,718,286,125	646,681,177
当期末繰越活動増減差額 (13) = (11) + (12)	1,699,035,243	652,365,868
基本金取崩額 (14)	0	0
その他の積立金取崩額 (15)	5,500,000	5,500,000
その他の積立金積立額 (16)	6,750,000	4,750,000
次期繰越活動増減差額 (17) = (13) + (14) + (15) - (16)	1,697,785,243	653,115,868

栄養はえくよく（栄養課）

赤紫蘇ジュースで夏を乗り切れ！

和のハーブ「赤紫蘇」は殺菌効果があり、梅漬けなどに使われています。その他にも、たくさんの方が期待されています。



★ローズマリン酸

ポリフェノールの一種で、アレルギー症状を緩和する成分が含まれています。また、強い抗酸化作用と抗炎症作用があります。脳の加齢による機能の低下を防ぐ効果や、認知機能の低下による認知症の予防、うつや不安症状を和らげる効果などが期待されています。また、血糖値の上昇を抑制する働きや、摂取した糖を脂肪に変換しにくくする働き、体に脂肪が付きにくくするなどの効果が期待されます。

★アントシアニン

活性酵素を抑制する効能がより効果的と言われています。ペリラルデヒドやリモネン、ピネンなどによるものです。このペリラルデヒドには、消化酵素の分泌を促進させ、食欲の増進や消化の促進、整腸作用が期待されます。

★香り成分

抗酸化作用があり、赤紫蘇の匂いである紫外線の強い夏でも、体を守る役割をしてくれます。また抗酸化作用の他に、メラニンの生成を抑制する働きも期待できます。

★カリウム

体内の細胞を正常に保つ働きや、血圧の上昇の抑制、高血圧の予防、筋肉の収縮がスムーズになるような効果も期待できます。

但し、たくさん飲むと、紫蘇ジュースに含まれる酢によって、食道に炎症を起こしてしまう原因になることもあります。また、砂糖も含まれるので糖質の摂り過ぎにも注意が必要です。一日一杯を心がけましょう。

これからの行事

- 九月 ・ お弁当の日
- 十月 ・ バーベキュー会
- 十一月 ・ 移動クレープ
・ 秋の弁当会
- 十二月 ・ クリスマス会
・ 餅つき会
- 一月 ・ 利用者新年会
- 二月 ・ 鍋屋食会
- 三月 ・ お弁当の日



◆ 編集後記 ◆

年度が変わり、編集委員も新しくなりました。きら星を発行するにあたり、皆様方のご協力を頂きました。お礼を申し上げます。

今後、明るい話題をお届け出来るよう心掛けていきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。