

# 敬老会

平成29年9月20日、敬老会が催されました。余興にはこぶし座の皆さんによる演目で楽しい時間を過ごしました。式典終了後には1階集会室にて喫茶が開かれカスタードプリンとお好きな飲み物をメニュー(ミルクティー・オレンジジュース・コーヒー・緑茶・炭酸ジュース)から選ばれ皆さんの長寿のお祝いをしました。



# 新年交礼会



今年もまろにえに松前神楽が来て下さいました。“一年をより良く過ごせますように”とそれぞれの願いを込めて獅子舞に頭を噛んで頂きましたね。午後からは新春喫茶が行われ、お茶とお菓子を頂きました。今年初めてのおみくじも引きましたね。皆さんはどんなおみくじを引きましたか？





# クリスマス

12月13日と14日の2日間で行われたクリスマス会。美味しい料理に舌つづみし、皆さんと盛り上がった“もの渡しゲーム”や“くじ引き”。そして今回もまろにえのサンタクロースとトナカイも駆け付けてくれました。にぎやかで楽しい時間はあっという間でしたね。



# 観楓会



昨年10月頃ドライブコースは函館山と鉄山、食事付ドライブコースは大沼湖畔  
1周を皆さんお好きな場所を選ばれ紅葉に彩られた秋の山を観賞、散策もされ秋の風を感じとり、食事も美味しいお寿司や豪華な定食を召し上がり記念撮影でも満面の笑顔見られ大満足な時間を過ごしました。



# その他の活動



遺愛幼稚園の運動会を応援！！



旭岡中学校リコーダー部の訪問演奏♪♪♪♪♪



まろにえでは、ここには載せきれないほどたくさんの余暇活動があります。ほんの一部ですがご紹介します。



避難訓練の様子。皆さん真剣です。

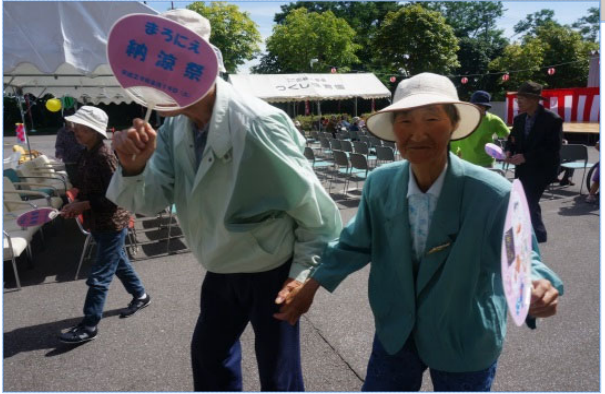


手作りクラブにて、お正月に向けてのお花作りの様子です。新年の雰囲気が出ていました。



# まろにえ祭り

まろにえの一大イベント、「まろにえ祭り」が、8月の終わりに行われました！天候にも恵まれ、入居者の皆さんやご家族、近隣住民の方も自由に参加して下さい、フードコーナーやステージイベントを楽しんでいた様子です。ステージイベントでは、大道芸や芸能ショー、ヨサコイを披露して頂き、盛り上がりを見せていました。





# まるにえ便り

平成30年4月発行 vol. 9



## 新年度の「挨拶」

施設長 川越久美

豪雪であった長い冬も順調に雪解けが進み木の芽も膨らみ始め、各地で桜の花も満開の季節を迎えております。当施設も新しい年度を無事に迎える事ができました。平成29年度中は、まるにえに入居されております皆様やご家族様、地域の皆様より、温かいご支援とご協力を賜り心より感謝申し上げます。さて、平成30年度より医療と介護保険の同時改正が行われ、医療と介護の連携が強く打ち出されております。又、「介護保険制度」の目的でもあります「安心・安全・自立支援・重度化防止」に向けた質の高い介護サービスがより求められております。当施設においても、施設理念であり「安心で安全な環境の提供」を幹とし、養護老人ホームとしての機能・役割・使命を果たしながら、地域のセーフティーネットワークとしての機能を発揮してまいります。そして今後も入居されております皆様方が穏やかな日々を過ごされましますように、きめ細かな生活支援と介護力を供えるべく職員一同一層の努力をしております。今年度もよろしくお願い致します。

## 今後の行事予定

4月	端午の節句のお茶会 お花見
5月	お花見・菜園作り
6月	お楽しみ昼食会
7月	七夕
8月	まるにえ祭り

## いきいき健康クラブ

いきいきとした生活をいつまでも送れるようにと、毎週金曜日の午前中にいきいき健康クラブを実施しています。懐かしの歌謡曲を流しながら楽しく運動することで、今の体力を維持できるように努めています。運動の後にはゲームを行っていますが、風船バレーは皆さんお上手で、ラリーが長く続いて白熱していますよ。

## 平出主任看護職員の健康雑学

今年の冬はとても寒く、積雪量も多い、しばれた冬でした。春の訪れはうれしく、日差しが温かくて気分も上昇しますね。それは科学的にも証明されている事で、脳内の神経物質でセロトニンが関与しているからです。

セロトニンは睡眠や食欲に大きな影響を与え、ストレスによるイライラを抑え、心身の安定に関与することから、「幸せホルモン」と呼ばれています。

セロトニン不足に有効なのは、太陽の光を浴びる事です(直接見るのは目に良くないので注意)。太陽の光は朝の目覚めを助けてくれるだけでなく、夜の睡眠の質の向上にも役立ちます。

毎日気持ちよく過ごせるように、旭岡の太陽を胸いっぱい浴びて、一日のスタートにしてみませんか？

## 工藤栄養士の楽しいクッキング！

みたらし団子の作り方

・豆腐白玉

材料:白玉粉 60g 上新粉 28g  
絹ごし豆腐 60g

作り方

①ボウルに白玉粉を入れ、豆腐を少しずつ加えながら白玉粉の粒がなくなるまで混ぜ合わせる。

②①に上新粉を入れよく混ぜる。

③沸騰したお湯に食べやすい形にした②を入れ茹でる。

・みたらしだれ

材料:砂糖 36g 醤油 12g  
片栗粉 6g 水 60g

作り方

①砂糖と醤油を鍋に入れ、火にかけてながら砂糖を溶かす。

②水で溶いた片栗粉を入れ、とろみがついてみたらし色になるまで焦げないように混ぜる。

## \*編集後記\*

まるにえ便りが第9号を発行しました。今年度は雪の多い冬でしたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。まるにえでは、施設長の挨拶にもありましたが「安心・安全」を入居者の皆様に提供し、穏やかな生活をまるにえで長く送ることができるよう、日々職員が一丸となって支援をしていきたいと思っております。広報誌を通して、入居者の皆様笑顔で楽しまれていらっしゃる様子をお伝えできれば幸いです。

広報誌編集委員  
加藤美智子  
藤村風矢  
久保田由香子  
橋本未来  
寺澤優美

発行日 平成30年3月編集発行  
社会福祉法人 函館共愛会 養護老人ホームまるにえ広報誌編集委員会  
TEL0138-84-6645 URL <http://maronie.kyouai-kai.com/>

