

さつきの クッキングレシピ

簡単ケーキ

〈材料〉5人分
 ロールケーキ…1本
 生クリーム…1個
 イチゴ…5個
 桃缶詰…1缶



〈作り方〉

- ① ロールケーキを5等分に切り、皿にのせる。
- ② イチゴを洗って、4等分に切る。
- ③ 桃(缶)をスライスして、バラの形にする。(形のまま一応小さいアルミケースに入れる。)
- ④ 生クリームを、少し固めとやわらかめの2種類に分けて泡立てる。
- ⑤ やわらかめをロールケーキの全体にぬる。
- ⑥ 飾り用の生クリームを絞って、イチゴ、桃を飾る。

さつきの里へのアクセスは…



〔JR〕

- 榑ヶ浜駅下車…1.5km (徒歩 20分)
- 徳山駅下車…3.5km

〔防長バス〕

- 徳山駅より
 緑ヶ丘循環…「五月町」で下車
 下松・久保方面行…「横浜」で下車

〔タクシー〕

- 榑ヶ浜駅より…4分
- 徳山駅より…10分

〔自家用車〕

- 山陽自動車道
 徳山東インター下車後、国道2号線で5分

さつきの里
 周南地区福祉施設組合

〒745-0811 山口県周南市五月町12-2
 TEL:(0834)21-3641 FAX:(0834)32-3494
 E-mail:satsuki-no-sato@swan.ocn.ne.jp

医務室より

足がつる



足の筋肉が意思とは関係なく強い収縮を起こし、縮んだままになる状態をいい、その代表的なものは「こむら返り」といわれるものです。「こむら」とは、ふくらはぎの古語です。

- 「こむら返り」のメカニズムはまだ十分に解明されていませんが、おそらく脊髄の中にある、筋肉を伸ばしたり縮めたりする働きを自動調節している細胞の働きがなんらかの原因でうまく作動しなくなり、筋肉が収縮したまま元に戻らず、「こむら返り」が起こるのではないかと考えられています。
- このメカニズムがうまく作動しなくなるのは筋肉の使いすぎで、「こむら返り」のほとんどがこれにあたります。運動した日の夜、寝ているとき足がつるのは疲労で自動調節メカニズムが狂い始めているところへ、寝返りをしたり、ふだんと違う姿勢をとったことが引き金となるからと考えられます。
- 大汗や激しい下痢などで脱水状態になると自動調節メカニズムが狂いやすくなるので起こりやすくなります。
- 「こむら返り」が起きたときの対処法は、収縮したふくらはぎを伸ばすことです。そして、治まっても1時間くらいは安静にしているほうがいいでしょう。「こむら返り」を起こしやすい筋肉を1日3回くらい、とくに運動前と寝る前によく伸ばすことも効果があります。

S 入所のご案内 S

身体上、または精神上著しい障害があるため、独立して生活を送ることが困難で、生活保護を必要としている方が入所できます。入所を希望される方は、最寄りの福祉事務所へご相談下さい。

さつきの里では

- 体験学習の受け入れ
- イベント用品の貸し出し
- 生活全般に関する相談



を受け付けています。
 お気軽にお電話下さい。

Tel (0834) 21-3641

さつきだより

18号
 2014年春



「さつきの里」基本方針について

「さつきの里」は、旧施設(「周南荘」)の老朽化に伴い平成23年8月に旧施設の隣接地に改築移転しました。以来今日まで順調にまいりましたのも、ひとえに地域住民の皆様、ボランティアの皆様、行政機関の皆様はじめ多くの方々のご理解とご支援のおかげであると深く感謝し、厚く御礼を申し上げます。

施設運営につきましては、運営方針(さつきの里管理規程 第3条 施設は、健全な環境のもとに入所者の精神的身体的特性を考慮し、積極的な生活の向上及び更生を図り、入所者が生活への意欲と自信をもち、社会生活に適応できるように努めるものとする。)を実現するために、次の基本方針に沿った支援を目指していますので、今後とも皆様のご支援、ご協力を宜しくお願いいたします。

さつきの里 施設長

基本方針

- 1 人権の尊重 (利用者の人としての尊厳を大切に、プライバシーの保護に努めます。)
- 2 利用者本位サービス (①利用者の立場に立った支援に努めます。②個別支援計画に基づくサービス提供に努めます。)
- 3 健康管理 (①利用者の心身の健康管理を支援し、生きがいのもてる生活を目指します。②感染症の予防に努めます。)
- 4 安全・安心 (①危機管理(リスクマネジメント)体制を確立し、事故を未然に防ぐよう努めます。②安全に安心して暮らして頂けるように、環境整備に努めます。)
- 5 地域交流 (①地域に根ざし、開かれた施設を目指します。②地域の方と交流できる場を提供します。)
- 6 職員の資質向上 (施設外研修会等への積極的な参加を促進するとともに、施設内研修等の充実強化を図り、職員の資質向上に努めます。)

徳山わたぼうしの会による歌と演奏
(ボランティア)



あいにくの天気でしたが、大盛況のうちに終わりました。

創立記念祭「さつき祭」



さつき祭 おしながき

テーズはし巻き	80円
焼きそば	250円(3本)
肉うどん	250円
赤飯	150円
餅焼き	100円
ソフトクリーム	200円
コーヒージュース	555円100円
わたがし	無料

※写真は撮影の場にてお取り扱いの都合がございます。

春

手打ちうどん作り

昨年に引き続き手作りうどんに挑戦。冷やしうどんにしてみました。



作業とクラブ活動

生活カリキュラムの一環として、屋内外作業やクラブ活動を行なっています。

屋外作業

隣接している緑地公園内の草むき等の清掃活動をしています。



クラブ活動

余暇活動としてのクラブ活動は潤いのある生活やふれあいを深めています。



グランドゴルフ



カラオケ

炎天や 暑さを知らない 夾竹桃

鈴虫の いっ達のく 眠りかな

俳句作品

銭煮して 何がこの世の 桜かな

さじ加減 ちよつどの工夫で この美味さ

作品紹介コーナー

イラスト Y.Nさん



咲いた咲いた
バラが咲いた♪
T.Sさん

謹賀新年

手作りの
門松で～す



さつきの里 年間NEWS



冬

もちつき大会

ボランティアの方々、地区の子ども会のみなさん、お手伝いありがとうございます。



七夕飾り

思い思いの願いを込めて飾り付け。ルンルン月

美しい花は施設の顔



魚釣り

小グループ行事。海へ釣りに。



大物釣れたかな?

秋祭り (櫛ヶ浜文化祭)

たい焼きを出店。



文化祭

大好評の文化祭のメニュー



秋

みかん狩り

りんご狩り



みかんにりんごに 秋の味覚 大収穫

ラーメン屋台

大盛りラーメンで食欲全開!



メリークリスマス



バーベキュー

鹿野せせらぎパークにて



お肉の焼き加減は いかがかな?

夏

ソーメン流し

流れるソーメンが早いかな? よーいドン!!



※掲載した写真・氏名等の個人情報については、ご本人の了承のもと掲載しております。