

11月の地産地消御膳



里庄産まこもたけの炊き込みご飯
西内豆腐ハンバーグ
岡山県産白菜とツナの春雨サラダ
お吸い物
東山さんの柿

柿の生産者
東山さん



まこもたけ



★里庄産まこもたけの炊き込みご飯

まこもたけは里庄町の特産品化を目指している食材だそうです。クセがなく、ほのかな甘みがあり、食感は火の通り方によりシャキシャキからホクホクまで幅広く楽しめます。今回は炊き込みご飯としてお出ししました。ほのかな甘みはご飯と相性がよく、ホクホクとした食感がよいアクセントとなり、ご入居者・職員ともに好評でした。

職員の学びを深める

外部講師をお招きし、みどりの丘で職員を対象としたストレス対策の研修を行いました。

内容はストレスを溜めない考え方やセルフケア（自己管理）、食生活などでストレスを軽減していこうというものです。

食生活



肉類

トリプトファンというアミノ酸を多く含む食材がストレスに効果的と学びました。

★特にバナナは手軽で栄養も豊富なのでお勧めだそうです。

バナナ

赤身魚

セルフケア

深呼吸・腕だけ散歩・瞑想呼吸法など、その場で簡単に出来るセルフケアを教えてくださいました。

特に3分で出来る瞑想呼吸法は心が軽くなったと職員に評判でした。



公民館での門松作り

公民館で行なわれた門松作りに職員が参加しました。竹を二人一組で植木鉢に編みこみながら巻いていき、入れ物を作り、地域の方々に提供していただいた竹や松、梅や南天を飾り素敵な門松が出来上がりました。

竹の編みこみ方や、飾りつけが難しかったようですが参加者の方々に教えていただき、完成できました。



みどりの丘だより

平成29年 冬号(1月発行)

新年明けまして

おめでとうございます

旧年中は、法人並びに当施設の運営にご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新しい年を迎え、当施設もこの4月で開設から5年目になります。誰もが住みなれた地域で安心して暮らしていけるように、微力ながらお手伝いできれば、と考えながら歩んでまいりました。私達ができることは何か、地域の皆様と助け合い、社会福祉法人としての役割や責任を担い今まで以上に、サービスの質の向上を目指すと共に福祉の発展に努力してまいりたいと存じます。

本年も皆様のご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。

小規模特別養護老人ホーム みどりの丘施設長 山本 洋子

社会福祉法人緑風会 小規模特別養護老人ホーム みどりの丘

住所：笠岡市笠岡5128番地の1 電話（0865）69-2010

ホームページアドレス <http://www.kcv.ne.jp/midoriok/>

2016年の思い出！

1月

ほっぺの位置は
ここで決まり！

福笑い・かるた

2月

豆まき

鬼に金棒！

託児所からの慰問

3月

お化粧中

ひな祭り

きれいにしてね。

4月

お花見

今年も綺麗に
咲いたわ！

5月

6月

どんな願い事をしよう...

子ども達の笑顔で元気
になれるわね。

7月

七夕

飾りつけは
上出来ね。

8月

夏祭り

どれをすくおうか
悩んじゃう...

9月

敬老会

自然と身体が
動き出しそう！

歌に踊りに楽
しい会だわ。

秋祭り

10月

手作りレク

子ども神輿

秋の様子を思い浮かべ
ながら貼り付けて...

11月

クリスマス会を
盛り上げよう

12月

メリークリスマス
サンタのお出ましじゃ！