

ほのほの塔南

2022年(令和4年)11月号(No.39)

作成：広報委員会 井上武則

～くらしに笑顔と安心を～

社会福祉法人 京都福祉サービス協会
総合福祉施設 塔南の園
〒601-8445
京都市南区西九条菅田町4-2
TEL 075-662-2731
FAX 075-662-2735



とうなんのその

<http://www.tounan-no-sono.or.jp>

9月29日(木)、塔南の園 敬老祝賀会が開催されました。

長寿を祝って入居者様のお祝いを行い、職員出し物を、皆さんと楽しみました。



祝 敬老祝賀会
ご長寿おめでとうございます



「児童館の子どもたちからご利用者一人一人にメッセージをいただきました」



皆様と楽しい食事会です。いつもとひと味違った食事を提供しております。

長寿を祝って、表彰式を行いました。

式典では、ご長寿の方に表彰状と記念品をお渡ししました。

12月の予定

「塔南の園イルミネーション

12月1日(木)～12月25日(日) 18時～21時

1日の17時頃に簡単な点灯セレモニーを行う予定をしています」

塔南の園コラム「口から健康を考える」

塔南の園コラム「口から健康を考える」
～歯医者さんがご自宅にうかがいます～

高齢化社会を迎え、国民のほぼ3人に一人が65歳以上とされています。いつまでも健康でおいしい食事を食べたいのはみなさん同じだと思いますが、コロナ禍もあり、高齢になるとだんだん外に出なくなっていますか。

歯や入れ歯、お口のトラブルを防ぐためには歯医者さんを定期的に受診することが望ましいですが、病気や高齢、障害のために外来に通院できない方には、ご自宅や施設などに歯科医師がうかがって診療することができます。ご自宅などに歯科器材を持ち込んで歯科医師、歯科衛生士が入れ歯の製作、修理、調整、歯周病やむし歯の治療のほか、口腔ケアを行います。口腔ケアとは、お口の疾患の予防、肺炎予防、摂食嚥下障害の改善を目的とし、実際には歯ブラシやスポンジブラシなどを用いてお口の清掃を行ったり、口腔機能訓練や唾液腺のマッサージなどを行います。

訪問歯科診療は原則、健康保険や介護保険を利用しますので、費用面の心配は少ないと思います。訪問歯科診療を行う歯科医院も増えてきており、障害をお持ちの方や医療的ケアが必要な小児に対応できる先生もいます。詳しくはかかりつけの歯科医院やケアマネジャー、地域包括支援センターなどにお問い合わせください。



京都市南歯科医師会・南口腔ケアセンター
歯科医師 高木理史

職員日誌



3階小春日町でケアワーカーをしております、遠藤千晶と申します。令和2年8月に入職し、日々の生活を送る中で気が付けばもう2年が経っていました。

と言いますのも、令和元年に令和婚というものをして、26年間住んでいた大阪を離れて京都へ嫁いで来ました。すぐ隣ではありますが、大阪とは違った慣れない土地で無我夢中で仕事をして新しい生活を送っていると、あっという間の2年だったなと感じます。京都には友人や知人が1人もおらず、コロナ禍でもありなかなか大阪へ帰れず本当に辛かったのを覚えています。今では少しコロナも落ち着き、友人や家族と過ごしに大阪へ帰ることも増えました。

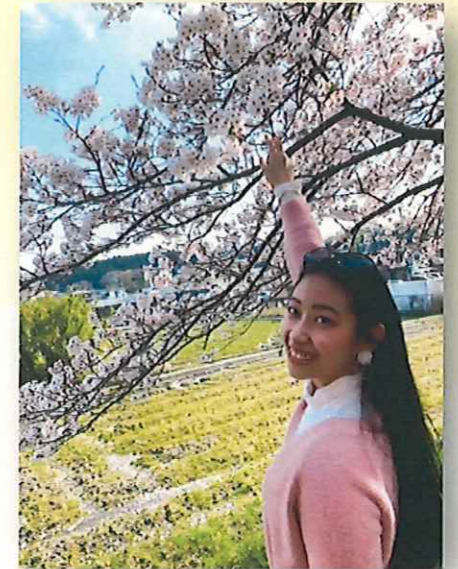
毎日の仕事は辛い事も多いですが、とても充足感があります。小春日ユニットの皆さんは本当に良い方ばかりで、皆でご利用者の事を考え実行し、違えばまた考え実行し…最期まで諦めず、その方らしさを追求した支援を頑張っています。時には頑張りすぎて心身ともに疲れてしまうこともあり、それをカバーする私の趣味が旅行です。友人や家族と行く旅行がわたしの幸せです。最近はまだ少しずつ旅行が出来るようになって、本当に嬉しく感じます。

これからも塔南での努めを頑張りながら、ご利用者の皆さんに癒されながら、旅行も楽しんで京都生活を充実させていけたらと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。

職員紹介



小川から異動して来ました。ケアワーカーの小林靖(こばやしおさむ)です。よろしくお願いいたします。



季節の食物

塔南の園
管理栄養士 谷口祐希



【さつまいも】食べごろ：10～1月ごろ

秋の代表的な食べ物「さつまいも」にどんな栄養があるかご存じですか？ 私たちのエネルギー源となる「糖質」やビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化作用のある栄養素も入っている為、動脈硬化の予防や肌を綺麗に保つ効果があります。また、さつまいもはカロリーの高い食べ物ではありますが「低GI食品」として血糖値の上昇が他の食材に比べて緩やかです。急激な血糖値の上昇は脂肪を溜め込みやすい状態を作ってしまうため、動脈硬化による脳梗塞を引き起こす原因となるので、これらの予防にもさつまいもは有効と言えます。

トースターで簡単！スイートポテト

〈作り方〉

準備：さつまいもは皮をむいておきます。

1. さつまいもは1cm幅のちょう切りにして、水に5分さらします。
2. 水気を切ってお皿に入れて、ラップをして500Wの電子レンジで8分加熱します。
3. さつまいもに火が通ったらマッシャーでつぶし、①を加えてなめらかになるまでゴムベラで混ぜ合わせます。
4. 俵形に成形し、アルミホイルを敷いた天板に並べます。
5. 表面に刷毛で卵黄を塗り、焼き色が付くまでオーブントースターで5分焼きます。お皿に盛り付けて完成です。

〈材料〉8個分(5cm俵型)
さつまいも…1本(250g)
①牛乳…60ml
②砂糖…大さじ1.5
③サラダ油…小さじ1
卵黄…1個分