

# おおぞら

2016  
秋号

特別養護老人ホーム 白楽荘  
軽費老人ホーム 偕楽荘

白楽荘在宅サービスセンター  
白楽荘居宅介護支援事業所

福祉フェスタ出店♪  
「ためしてみよう！  
介護のスイーツ」



体験コーナーアンケートで、  
「楽しかった・役に立った  
と感じた体験」  
1位!!

楽友会 スマイルプロジェクト「福祉フェスタ 2016」	p 2
長寿を祝う会	p 4
楽友ギャラリー／ボラ通信／ちょっとブレイク	p 6
楽友会NOW：ホーム喫茶／アクティブ福祉 in 東京等	p 8
楽々 i n f o：楽友祭・文化祭のお知らせ等	p 1 0
地域の輪：松が谷高校和太鼓部／つるのひと声	p 1 2
ナースのお仕事／栄養士' s キッチン	p 1 4



人と人を笑顔でつなぐ

# 楽友会 スマイルプロジェクト

## 福祉フェスタ企画 「ためしてみよう！介護のスイーツ」

福祉フェスタ2016 体験コーナーアンケートで、「楽しかった・役に立ったと感じた体験」1位!! たくさんの方の地域の皆様に楽しんでいただきました。



ご利用者の作品で飾り付け

10月16日(日)多摩市社会福祉協議会が主催する「福祉フェスタ2016」に参加をさせていただきました。当法人が福祉フェスタに参加するのは、昨年に引き続き2回目となります。



開会式

大きな看板が目印です♪

当法人は多摩市にある高齢福祉施設ですが、「どこにあるの?」「何やっているところなの?」など知名度がまだまだ低いのが現状です。そのため、多摩市在住の方や近隣にお住まいの方に、まずは楽友会の名前を知っていただく事を目的として昨年から参加しています。

### 楽友会

### スマイルプロジェクト

楽友会は、ご利用者をはじめ、地域の皆様が笑顔になるような様々なプロジェクトを企画しています。

今回も昨年同様、6階談話室で『介護スイーツ無料試食会』を開催。壁には、白楽荘・デイサービス・借楽荘のご利用者がつくられた作品を展示し、華やかに飾り付けをしました。場内には当法人の紹介DVDを流し、ランチョンマットは認知症チェックシートを印刷したものを使用。その他、広報誌に掲載している栄養士・sキッチンレシピ本、楽友会文化祭のチラシ、パンフレットなど：来場者の皆さまの目にとどまるように工夫を凝らし楽友会のPRをしました。

ご利用者の力作がたくさん!!



かわいいデザートが並びます

美味しい!!

栄養士・sキッチンの冊子や楽友祭のチラシなどをご覧になりながらのご試食です。

出店企画の『介護スイーツ無料試食会』は、参加職員を昨年より増員し、介護スイーツの種類も昨年の3種類から5種類に増やし、昨年人気ナンバー1だった「溶けないアイス風デザート バニラ」以外の商品を一新。見た目もかわいいデザートを増やしました。

#### 人気ランキング

- ① 溶けないアイス風デザート バニラ
- ② くず餅風デザート
- ③ 3層のとろけるもち風味 スイーツ 抹茶
- ④ 3層のとろけるもち風味 スイーツ あんず
- ⑤ さくら餅風デザート

介護スイーツは、やわらかく、飲み込みやすい工夫がされたデザートです。最近では研究が進み、かわいいデザインの物や、味もとても美味しいデザートになりました。お客様にも好評で「冷たくて美味しい」「どこで売っているの?」「また食べたい」「見た目もかわいい」「美味しいけど、抹茶の風味がもう少しあると更においしい」など、たくさんのお声をいただきました。

注意していた300個のスイーツは、閉場時間前に売り切れてしまい、今年も人気ナンバー1は他の商品の倍の数を用意していた「とけないアイス風デザート バニラ」でした。ただ、閉場時間前に売り切れてしまったので、そのあとに来店された方の対応ができず、次回参加する際の課題となりました。

お客様のの中には、昨年もお越しいただいた方も多く、開場時間直後から多くの方が来場され、11月に開催する楽友祭の宣伝をすると、「昨年も試食にきて楽友祭の事を知り、その年の楽友祭に遊びに行きましたよ」と嬉しいお言葉もいただきました。

福祉フェスタに参加して、普段接点のない方々に、少しずつ楽友会の名前を覚えていただき、夏の納涼祭や秋の楽友祭・わくわくキッチンなどの行事に参加してもらう事で、楽友会を身近に感じてもらう事で、必要となった時、介護予防を考えたとき、何か相談したい時、楽友会を思い出していただけるような存在になれると嬉しいです。



# 長寿を祝う会



平成28年9月11日 (日) 開催

平成28年9月11日、楽友会4階多目的ホールにて、「平成28年度楽友会長寿を祝う会」を多摩市健康

福祉部長荒井様、高齢福祉課長古川様を来賓に迎え、開催しました。特別養護老人ホーム白楽荘のご利用者150名、軽費老人ホーム偕楽荘のご利用者50名の皆様の長寿の祝いのお会です。楽友会のご利用者で、米寿(88歳)は13名、90歳以上は68名、また、100歳以上は7名で、最高齢は106歳です。

式典は、楽友会理事長、来賓の祝辞に続き、表彰式となりました。米寿(88歳)、白寿(99歳)、珍寿(95歳)、卒寿(90歳)の代表者、そして100歳以上のご利用者一人一人に、大きな花束と、記念メダルが贈呈されました。名前と年齢の刻印がされた、ゴールド(100歳以上)とシルバーのオリジナルメダルです。花束を抱え、メダルを首にかけて、

ご家族と記念撮影、とてもうれしそうなお顔が印象的でした。

式典後、アトラクションでは、ベルブラスバンドが登場。ベルブラスバンドは、1998年に結成された、多摩市で活動する吹奏楽団です。メンバーは、10代から20代を中心に約20名。とても元気で力強い演奏です。演歌メドレーに始まり、坂本九やドリフターズ等、昭和の曲から、氷川きよしまで全8曲を、歌、踊りと一緒に披露してくれました。ご利用者もリズムに合わせて手拍子です。ラスト曲は唱歌『ふるさと』。

兔(うさぎ) 追いし かの山  
小鮒(こぶな) 釣りし かの川  
夢は今も めぐりて  
忘れがたき 故郷(ふるさと)  
この歌詞と旋律に、多数のご利用者が感極まって、涙腺が緩んでいらつしやいました。

式典



受付も華やかに飾られます



演芸



ベルブラスバンドによるアトラクション終了後、各階では昼食会です。会場は紅白幕が張られ、テーブルは花で飾り付けられました。改めて90歳以上の方全員にお祝いの花束が贈られ、ご家族と一緒に食事を楽しんでいただきました。白楽荘では「チョコレート・フアウンテン」が、偕楽荘では「にぎり寿司」がふるまわれ、大好評でした。

平成28年9月現在、多摩市の高齢者数は約4万人、うち、100歳以上の方は、男性8名、女性49名、計57名です。楽友会で元気に毎日を過ごされているご利用者は200名、うち、100歳以上の方は7名です。もっともって元気で長生きしてくださることを願うとともに、現在豊かな生活を送っていただけるのは、皆さんの大変な苦勞と努力があったことを、決して忘れてはならないと思います。

楽友会は昭和43年2月に、多摩市連光寺に誕生しました。現在地、

## 式典プログラム

- 平成28年 楽友会 長寿を祝う会
- 一、開会の言葉
- 二、祝辞
- 三、長寿者花束贈呈
- 四、寿栄寿記念花束贈呈
- 五、閉会の言葉
- 演芸

多摩市山王下に移転し20年が経過しましたが、関係者、地域の皆様のご支援のおかげで、まもなく平成30年2月に法人設立50周年を迎えます。ご利用者の皆様に比べれば、まだまだ若く未熟な法人ですが、地域の皆様に頼っていただけのような法人に成長していただけるよう、努力していきたいと思っております。これからも、ご支援よろしくお願ひいたします。





ご利用者の作品コーナーです。



かぼちやのランタン

「ハロウィン in 多摩センター」が10月29・30・31日多摩センター駅南側一帯で開催されました。昨年に引き続き、デイサービスと偕楽荘のご利用者の方が作ったカボチャのランタンが出品され、会場を彩りました。思ったより硬いかぼちやに苦勞しながらも、器用にカボチャをくり抜かれ、りっぱなランタンが出来上がりました。



ここ数年すっかり日本でも秋の行事としておなじみになったハロウィン。ご利用者も新しいイベントに興味をもつて取り組んでくださいました。



偕楽荘 陶芸クラブ 立川様の作品

3年前に偕楽荘の陶芸クラブに入った立川様。それ以来、ぐい呑みを作り続けていらっしやいます。作品を見せていただく、どれも味わいのある、素敵な作品ばかり。お酒の好きなご友人にプレゼントするためにつくっていらっしやるそうです。「陶芸は、無心で、夢中になれる」「指を使うのは、脳の活性化にいい」とのこと。偕楽荘では、



# 白楽荘のデイサービスでは、ボランティアを募集しています。

ボラ通信 ボランティアさんの情報をお伝えします。

お茶を飲みながら雑談  
月～土曜日  
午後  
お茶の準備・傾聴

昼食の下膳  
月・火・水・金・土曜日  
12:30～  
13:30頃

ドライヤーかけ  
月・火・金・土曜日  
10:00～  
12:30頃

演奏・落語・コーラスなど、様々な活動をご利用者と一緒に楽しんでいただける方。個人・団体問いません。  
時間・曜日等は応相談

ハンドマッサージ  
ご利用者にハンドマッサージをしてくださる方を募集しています。  
時間・曜日は応相談

お気軽にお問い合わせください。  
☎ 042-376-4962

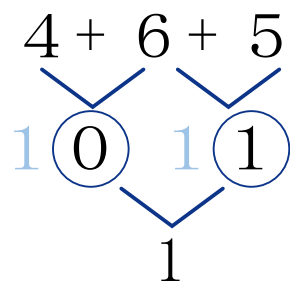
偕楽荘岡副施設長のコーナーです。

脳トレやクイズなど、固くなった頭を、ほぐしてみましよう。

今回は・・・ **くれぷり**

「くれぷり」とは、一桁たし算のことです。

下の解説をご覧ください。隣同士の数字を足した合計の1桁の数字だけを、更に隣同士でたし算します。それを繰り返し、最後の1桁の数字を答えましょう。



問題

- ① 2 + 3 + 1
- ② 3 + 9 + 6
- ③ 5 + 6 + 8 + 2

※ ① 9 ② 7 ③ 5 (1+4+0) (2+5) (7+4) (5+4) (9+5) (1+1+4+0)

ちょっとブレイク





# 楽友会 NOW

各事業所の行事や取り組みなど、  
HOTな情報をお知らせします!!

## 特別養護老人ホーム 白楽荘 ホーム喫茶「栗しぐれ」



敵な笑顔が見たい!」という想いが  
ふくらんだそうです。また、秋とい  
う季節でもあり、「栗しぐれ」とい  
うテーマに決定しました。

秋! 稲! 紅葉! 色鮮やかな装飾と  
職員の服装で楽しんでいただき、ご  
利用者やご家族からは「ごちそうさ  
ま。」「美味しかった。」との声。稲  
や落ち葉等の装飾を見たご利用者か  
らも笑顔が見られました。屋内でも  
「秋」を感じていただけたのではな  
いでしょうか。

準備していたスイーツや軽食も完  
売! ご利用者がスイーツを召し上  
がっている時の頬の上がる満足そう  
な表情! 職員はその瞬間に充実感を  
覚えます。そして、軽食が召し上が  
れない方も、雰囲気を楽しんでいた  
だけの、笑顔溢れる喫茶となりました。



## 偕楽荘 デイサービス 白楽荘

### ハンドマッサージ・ネイル



10月22日に山野美容芸術短期大学の  
生徒の皆様による美容ボランティアが  
ありました。手のマッサージ、爪のお  
手入れ(ネイルアート)を中心に  
行い、ご利用者にマニキュアや、シール  
等を選んでもらい、思い思いのネイル  
アートを楽しんでいただきました。割  
とはっきりとした色使いを好まれる方が  
多く、赤やピンクの華やかな仕上がりに  
満足していただけた様子。

毎回好評で、多くのご利用者から  
「若返った」「楽しかった」と嬉しい感  
想を頂きました。偕楽荘は秋の全体旅  
行を数日後に予定しているため、「旅  
行までネイルがとれないようにしな  
きゃ」と女性らしい声もあり、きれい  
に仕上がった爪を職員にも見せて下さ  
いました。

これからもますます美しく、お元氣  
で日々の生活を楽しんでいただきたい  
と思います。



## アクティブ福祉in東京2016

「アクティブ福祉」は、都内の高齢者福祉施設や介護事業  
所の職員が、日頃の実践・研究を発表する大会です。



主催 社会福祉法人 東京都社会福祉協議会  
開催日 平成28年9月30日(金)  
場所 京王プラザホテル(新宿区西新宿)  
研究テーマ  
料理からはじまる地域社会に開かれた身近な  
施設になるための研究  
地域高齢者と施設をつなぐ架け橋、交流から  
見えてきたものは、  
発表者 管理栄養士 飯田 佳世  
共同研究者 相談員 岡 靖晃

## 秋の全体旅行 偕楽荘



10月26日(水)、秋の全体旅行に行つて  
きました。久里浜港から金谷港までフェ  
リーで渡り、お昼は『ザ・フィッシュ』で  
海鮮をふんだんに使った食事をいただき、  
午後はマザー牧場で羊のショーなどを観  
覧しました。帰りは東京湾アクアライン  
を通って海ほたるで休憩を取り、帰途に  
つきました・・・とすべてが順調に進ん  
でいるように聞こえますが、行きの道路  
が渋滞して進まず、なんと乗船する予定  
のフェリーには乗れないというハプニン  
グに見舞われました。急遽、久里浜の『花  
の国』に立ち寄ることとなり、ラッキョ  
にも? 一面のコスモス畑を鑑賞すること  
ができました。結局、2時間遅い便のフェ  
リーに乗り、澄みきった青空と青い海原、  
潮風を受けながら、三浦半島に別れを告  
げて房総半島に降り立ちました。なか  
かの珍道中でありましたが「一度行つて  
みたかった」「お天気に恵まれて楽しかっ  
た」という声が聞かれ、一安心。今後も  
皆さんに喜ばれる快適な旅行が出来るよ  
うに努めていきたいと思えます。

今回は偕楽荘が開催している、くさんの質問があり、偕楽荘の  
地域高齢者対象の料理教室「わ 取り組みに興味を持って頂けた  
くわくキッチン」の取り組みを と思えます。今後もご利用者だ  
けでなく、地域に向けた食生活  
紹介。偕楽荘ご利用者と地域高 支援、活動を行い、食の楽しみや、  
齢者が一緒に料理教室に参加し、 健康の保持増進に繋がる取り組  
交流の場を提供出来た事、料理 みを実践していきたいと考えて  
教室をきっかけに、施設と地域 おります。

発表後には、他の施設からた





# 新入職員紹介

皆様へひとこと

5月に非常勤から常勤となりました。これからはより良い生活が送れるよう支援させていただきます。



特技は細かいこと!! 時間を忘れてしまうほど...

藤原 慶子  
白楽荘 5階  
ケアワーカー  
H 28年 5月 1日入職

皆様へひとこと

青森出身です。年のいった新入職員ですが、がんばりますのでよろしくお願ひ致します。



特技は食べること!!

渡邊 朝子  
白楽荘 7階  
ケアワーカー  
H 28年 10月 1日入職

今はまっていること

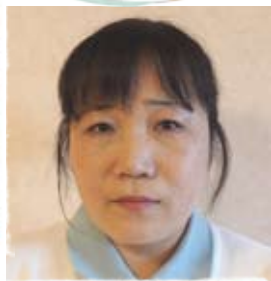
近場でバス旅行

今はまっていること

子どもの小物を作ること。長男とポケモンGO!! はまります

皆様へひとこと

まだ不慣れな事も多く、ご迷惑をおかけしますが、一生懸命頑張ります。よろしくお願ひいたします。



特技は料理。特に煮物が得意です!

小原 正美  
白楽荘 6階  
ケアワーカー  
H 28年 7月 1日入職

特技は手抜き家事!!

一応働く主婦なので、いかに楽に手早く掃除や料理を済ませるか... 考えています。

皆様へひとこと

いつも笑顔で頑張ります!! よろしくお願ひします!!



今はまっていること

車で一泊くらいの小旅行に行く事。(山梨、静岡、千葉、長野など) それから、飼っている愛犬にメロメロにはまっています。

篠原 明子  
偕楽荘  
ケアワーカー  
H 28年 9月 1日入職

今はまっていること

プロ野球観戦。日ハムのファンです。

皆様へひとこと

不慣れなところもあり、皆様にはご迷惑をおかけすることもあります。一生懸命がんばります。どうぞよろしくお願ひいたします。



特技 思いつきません... 「声大きい」とよく言われますが、これは状況によっては特技にしているのかもしれないね。

上田 映美  
デイサービス  
ケアワーカー  
H 28年 8月 1日入職

今はまっていること

食べるのが大好きです!! また、温泉に入る事も好きです!

# 楽々 info

法人からのお知らせです。

法人行事のお知らせ

## 楽友祭

11月27日(日) 10時~16時

移動動物園やバザー、ステージ発表に体験コーナー、飲食販売等盛りだくさんのお祭りです。今年は小学生以下のお子様にお菓子のすくい取りを無料でお楽しみいただけます!!是非お越し下さい。

## 偕楽荘文化祭

11月26日(土) 13時~16時  
11月27日(日) 10時~16時

ご利用者の作品展やあんみつが絶品の喫茶コーナーがあります。お気軽にお越しください!!

## 自衛消防操法大会



10月19日(水)、爽やかな秋晴れの下、多摩消防署による自衛消防操法大会が開催されました。今年が多摩市内の企業、施設等14チームが参加し、楽友会では軽費老人ホーム偕楽荘、特別養護老人ホーム白楽荘、多摩センター地域包括支援センターから、各1名ずつで編成された男性チームで参加しました。楽友会は14チーム中1番目の出番で緊張もありましたが、日々の訓練の成果が発揮できました。結果は残念ながら入賞することはできませんでしたが来年こそは上位に入れるよう訓練に励んでまいります。

### 寄附のお礼

竹内 良治 様  
匿名希望 1名  
総額 十万五千元  
貴重な厚志ありがとうございます。  
(平成28年9月~10月の寄付を対象としています。)





### 松が谷高校和太鼓部



みんな仲良し♪



東京都立松が谷高校は、緑豊かな高台に位置する創立36周年の高校です。今回は、松が谷高校和太鼓部の皆さんにお話を伺いました。

和太鼓部は様々な施設や学校を訪問して演奏を披露される機会も多く、当法人でもご利用者ご家族、職員皆がその力強い和太鼓の世界を楽しませてもらっています。

曲のレパートリーは12曲。夏休みはほぼ毎日休まずに活動し、総勢38名の部員がひとつになつて練習に励んでいます。練習室にもお邪魔しましたが、和太鼓特有の音の迫力、部員の皆さんの気迫と緊張感に終始、圧倒されました。

入部のきっかけを尋ねると、「先輩たちの演奏を一回聞いて即決した!」との答えに納得。基礎練習や筋力トレーニングを重ね、ひとつひとつの音を全員がピタリと合わせていく姿は、そのドドン!という音とあいまって感動的です。

和太鼓の魅力は「一人だけでは出来ない、みんな一緒に綺麗な音を出せると嬉しい!!」



響き渡る和太鼓の音色!!

「テスト前のストレスを発散できる」など。楽友会の雰囲気は、「あたたかく、ご利用者の方がやさしく迎えてくれる」とのこと。当法人の納涼祭で炭坑節の演奏後、密かに(?)踊りを練習し、次のデイサービスの行事の際には見事な炭坑節を披露してくださったこともあります。これにはご利用者も大喜びでした。

11月27日(日)に当法人が開催する「楽友祭」にも松が谷高校和太鼓部の皆さんをお招きしています。秋が深まる今日この頃、春の若葉のようにキラキラと輝く部員の皆さんの、パワー全開な和太鼓の演奏を地域の皆様も一緒に楽しみたい!!

### 鶴岡常務理事のコーナーです。



社会福祉法人楽友会が設立されて約半世紀。今日では多摩市を拠点とし、介護保険事業を中心に介護福祉のサービスを提供させていただいております。

前号のこのコーナーでは社会福祉法人について簡単に紹介いたしました。今回は社会福祉法人が日本に誕生した背景などに触れてみたいと思います。

さて、前号の文中に「ゆりかごから墓場まで」というフレーズを引用いたしました。これは第二次世界大戦後のイギリスにおける社会保障制度に関するスローガンです。

戦後、イギリスでは経済学者ウイリアム・ベヴァリッジが示した「社会保障と関連サービス」という報告(通称、ベヴァリッジ報告)を土台として社会保障制度の整備に取り組みます。健康保険と失業保険、年金制度などの社会保障制度を強化し「ゆりかごから墓場まで」をスローガンとして福祉国家への道を突

き進みました。そして日本もそうした社会福祉政策を参考に様々な社会保障制度の充実に取り組みことになりました。

戦後日本においてまず必要とされたのはともかくにも戦争による生活困窮者への支援でした。終戦翌年の1946年に日本国憲法が制定され、同年に生活保護法が制定されています。次の大きな課題は戦後大量に存在することとなったいわゆる戦争孤児たちでした。生活保護法制定の翌年1947年には児童福祉法が制定され、児童養護施設が次々とつくられました。その後1950年には主に傷痍軍人を救済するために身体障害者福祉法が施行されています。こうして戦後混乱期がわずか5年の間に3つの社会福祉関連法が成立しました。

しかしここで次の問題が発生します。人々を救済支援する法律はできた。しかし誰がそうした人々に手を差し伸べるの?という課題です。すべての対象者に国や地方自治体が直接的にサービスを提供できるかというと、それは物理的に困難でした。また、児童福祉法の制定により児童養護施設なども作られていましたが、その多くは民間の篤志家が私財をもとに活動をしていました。それらは財政的に

も厳しい運営であり、永続的に安定して事業を継続することが難しいのではないかとこの危惧を生じます。これではせっかく整備した法律が十分に機能しません。そこで国や地方自治体の公金(税金)を用いて、国や地方に代わり安定して福祉サービスを提供することができる事業主が必要とされました。そうした背景から1951年に社会福祉事業法が制定され、その法律のなかで社会福祉法人が誕生しました。つまり、社会福祉法人とは社会保障制度の充実を図るため、安定して永続的に存在しうる福祉サービスの担い手として社会に登場したのでした。

なんだか小難しい堅苦しい話になってしまいましたが、社会福祉法人がどういふききさつで日本に誕生したのかをかいつまんでご紹介させていただきます。

いやー記憶というものはあやふやだなあと、20年以上前に大学で学んだ知識を思い返しながら、改めて調べ直しながらのお話で実感いたしました。たまには昔学んだことを再確認するというのも、かえって新鮮で楽しいものです。今回は「社会福祉事業」についてご紹介したいと思います。



### ナースのお仕事

インフルエンザ・・・かからない、うつさない

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。



●インフルエンザは、どうやって人にうつるの？

飛沫感染（主な感染場所…満員電車等、人が多く集まる場所）

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出

↓別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染

接触感染（主な感染場所…電車やバスのつり革、ドアノブなど）

感染者がくしゃみや咳を手で押さえる

↓その手で周りの物に触れて、ウイルスが付く

↓別の人が、その物に触って、ウイルスが手に付着

↓その手で口や鼻を触って粘膜から感染



●「インフルエンザかな？」と思ったら

・早めに医療機関で受診をしましょう。

・睡眠を十分にとるなど安静にして休養しましょう。

・脱水症状を予防するために、症状がある間はこまめに水分を補給しましょう。

・薬は医師の指示に従って正しく服用しましょう。

●インフルエンザから身を守るための五箇条（厚労省より）

①正しい手洗い

②ふだんの健康管理

③予防接種を受ける（65才以上の方は、市の助成があります。多摩市は、1回2500円の自己負担で接種が受けられます。）

④適度な湿度を保つ

⑤人込みや繁華街への外出を控える



●よく聞く

当法人でも職員はもちろん、ご利用者もほぼ全員の方に毎年予防接種を受けて頂いています。

みなさまも一人一人がインフルエンザに「かからない」「うつさない」対策を実践していきましょう

楽友会栄養士が季節のレシピをご紹介します

### 栄養士's キッチン

## 里芋の柚子味噌煮



材料（2人分）

1人分：115kcal	塩分 1.2g
里芋	…中4個
人参	…1/4本
水	…50cc
顆粒だし	…小さじ1
酒	…大さじ1
味噌	…大さじ1
みりん	…大さじ1
ゆずの皮（千切り）	…1/2個分程度

#### 「作り方」

- ①里芋は皮をむき半分程度に切り、茹でこぼしてヌメリを取ります。
- ②人参は銀杏切りにします。
- ③水に顆粒だし・酒・味噌・みりと①・②を加え、落とし蓋をして柔らかくなるまで中火で煮ます。
- ④最後に千切りのゆずの皮を散らしてひと混ぜしてから火を止めます。

#### 季節の食材 里芋

○里芋は他の芋類に比べてカリウムを多く含むのでむくみ解消や高血圧の予防の効果が期待できます。

○里芋独特のぬめり成分にはガラクトタンやムチンという2つの成分があります

ガラクトタンは免疫力を高め、ガラクト細胞の増殖を抑制してくれます。

ムチンはたんぱく質の吸収を助ける作用や腎臓や胃腸などの内臓機能を強くする働きがあります。

○里芋は免疫力が低下しやすくなるこれからの時期にぴったりの食材。積極的にいただきましょう！

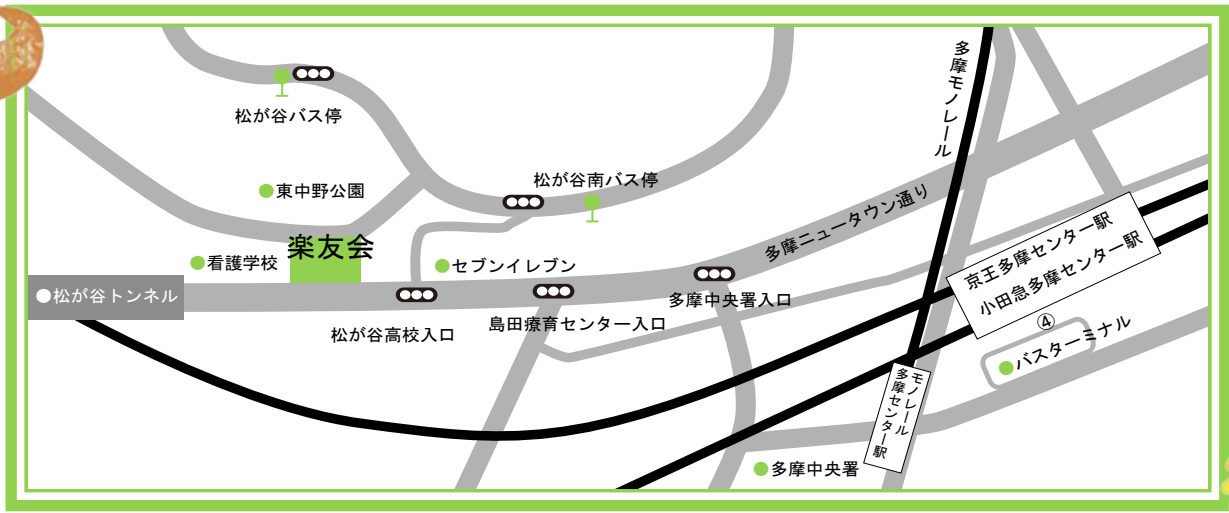
★大きじ、小さじが家に無い場合には「大さじ11カレースプーン」「小さじ11ティースプーン」を目安としてお使い下さい。

★落とし蓋がない場合にはアルミホイルやクッキングシートでも代用できます。鍋の大きさに合わせて切り、小さな穴を数か所開けて使います。

★落とし蓋をすることで沸騰した煮汁が蓋に当たり、少ない煮汁で煮含めることができます。

★里芋は泥付きのまま新聞紙などで包み、冷暗所で保管しましょう。





### 電車でお越しの場合

京王相模原線『京王多摩センター』駅下車中央口改札より徒歩約15分  
 小田急多摩線『小田急多摩センター』駅下車 西改札口より徒歩約15分  
 多摩都市モノレール『多摩センター』駅下車 改札より徒歩約15分

※各駅より当施設まで約1キロの距離です。ニュータウン通り側職員駐車場内通用口からエレベーターをご利用ください

### バスをご利用の場合

多摩センター駅バスターミナル④番乗場から『聖蹟桜ヶ丘行き』に乗車  
 『松が谷南』もしくは『松が谷』下車 徒歩約5分

※東中野公園側施設正面玄関からお入りください。



### 特別養護老人ホーム 白楽荘

TEL : 042-376-1811 FAX : 042-371-1562

### 軽費老人ホーム (A型) 借楽荘

TEL : 042-376-1711 FAX : 042-337-0327

### 多摩市多摩センター地域包括支援センター

TEL : 042-376-2941 FAX : 042-376-1815

### 多摩市白楽荘在宅サービスセンター

【指定通所介護】 TEL : 042-376-2942

FAX : 042-376-4962

【指定訪問介護】 TEL : 042-376-1866

FAX : 042-376-4962

### 白楽荘居宅介護支援事業所

TEL : 042-376-4968 FAX : 042-376-4962

### 広報誌配置先

- 関・一つむぎ館
- 連光寺老人福祉館
- ひじり館
- 諏訪老人福祉館
- ゆう桜ヶ丘

- 東寺方老人福祉館
- 多摩市役所
- 愛宕かえで館
- 乞田・貝取ふれあい館
- 貝取こぶし館

- 豊ヶ丘老人福祉館
- トムハウス
- 多摩市社会福祉協議会
- からきだ菖蒲館



本誌に関するご意見、ご要望をお寄せください。

kouhou @ rakuyuukai.com

社会福祉法人 楽友会

〒206-0042 東京都多摩市山王下 1-18-2  
 TEL : 042-374-4649 (代) FAX : 042-371-1562



ホームページ : <http://www.rakuyuukai.com/> もしくは『社会福祉法人 楽友会』と検索してください。