

温泉健康センターに設置している投句箱への340句の応募作品の中から春季優秀作品をご紹介します。

たてがみに 風 <small>かぜ</small> の生 <small>う</small> まれて 牧 <small>まき</small> の春 <small>はる</small>	グレゴリオ 聖歌 <small>せい</small> の如 <small>ごと</small> く 囀 <small>なま</small> れる	リハビリの 杖 <small>つえ</small> を休 <small>やす</small> めし 朝 <small>あさ</small> 桜 <small>くら</small>	特選
島崎 すずらん	寺尾 隆志	島崎 すずらん	

クウ シン サイ
空芯菜(～9月上旬)

シャキシャキとした食感の茎と少しめめりのある葉が特徴です。カルシウム・マグネシウムなどのミネラルやビタミン類が豊富に含まれ、夏季に貴重な緑黄色野菜です。乾燥にとっても弱くすぐにしなびるので、早く食べ切りましょう。クセがなく、和え物、炒めものなど色々な料理に使えますが、火を入れ過ぎないようにしましょう。



空芯菜

なす(～10月)

なすには、βカロテンやナスニンと呼ばれるポリフェノールの一種が含まれており、抗酸化作用などが期待できます。冷蔵庫に保存すると低温障害を起こしやすく、硬くなり痛みも早くなるので、袋に入れ、冷暗所に保存し、早く食べましょう。

マルシェには、一般的な千両なすのほか、長なす、米なす、白なす、ゼブラなす等様々ななすが入荷します。



ゼブラなす

超お手軽かんたん健康体操

骨盤と下半身を連結する股関節。ここが硬くなってくると、歩く、立つ、座る、という動きがごちこちくなります。

動かすことで関節の機能が高まり、毎日の生活が楽になってきます。

今回から3回にかけて股関節をテーマにしますので、是非、継続してみてください。

【ひざ】楽・元気体操/背骨コンディショニング教室講師 酒井よしえ

PART62

1 股関節の動きをよくする



写真のような小さいボール(テニスボール・ゴルフボールなど大きさ・かたさ・数は自分にあうもの)を用意する。



仰向けに寝て、ボールをおしりのの下に置き、身体を動かす。おしりの周辺をほぐし、緊張を緩める。

2 股関節を柔らかくする

タオルを用意する。片方の膝にタオルをかけて膝をくるくる回す。反対回しも行う。両脚とも30回ずつ行う。



(公財) こうべ市民福祉振興協会が管理運営するしあわせの村、保養センター太山寺・ラジウム温泉太山寺などの施設を通じてつながるネットワークを紹介しています。今回は、しあわせの村内に新たに開設した障がい者施設をご紹介します。



社会福祉法人 新緑福祉会
えみのき(咲の樹)

神戸市北区しあわせの村1-20
TEL 078-743-1200

コンセプト

「助けあい、笑顔が咲く、自分らしい彩りある暮らし」というコンセプトには入居者が、一緒に暮らす仲間と助けあいながら、彩りのある豊かな自分らしい笑顔が咲く人生を過ごせる場所にしていく、という思いを込めています。



えみのき(咲の樹)は、しあわせの村内に平成30年5月より新規開設しました。利用者の障がいの重度化と高齢化に加え、ご家族の高齢化による介護力の低下に対応し、生きがいある生活を支えることをめざしています。

三棟に分かれ、グループホームは、二棟でいろは(彩葉)とあおば(青葉)の定員は各棟10名、ショートステイ(定員10名)と相談支援事業えみのきを併設しています。現在は、40歳代～60歳代の方が入居しています。

グループホーム「えみのき(咲の樹)」は、入居している方々の「家」です。家から仕事や作業に通い、「住まい」と「働く場」を変えることで、メリハリのある一人ひとりに合った生活を送ることができます。しあわせの村は、緑豊かで安全であり、様々な方の声かけや気配りを感じることができます。



スタッフの声

家庭的な雰囲気になるように工夫しています。また、集団生活だけれど、個々が自由に暮らすことができるようお手伝いしています。

利用者の声

西区の施設から移り、日中はしあわせの村内のワークホーム緑友に通い始めました。友達もいるので、楽しいです。通所時の負担もなく、嬉しいです。(60歳代女性)