

グループホーム

水ようかんを 作りました

初夏にぴったりな
水ようかんを
作ってみました。
ヒヤッ!ツルっの
食感で皆様から
好評を得ました!



広島風お好み焼きを 作りました

たこ焼きもいけど
お好み焼きも!とのことで
広島風お好み焼きを
作ってみました。
目の前で焼かれていく
お好み焼きに「おかわり!の
声も止まりませんでした」

中庭のひまわりが
シシトリーになってきました

両方おいしかったー!



文責:山下

ヘルパーステーション



感染対策ももちろんの事、今年も猛暑が続きます
ので夏バテ対策に必要なビタミン、たんぱく質、ミネ
ラルは欠かさず摂っていただきたいと思います。今回
は、訪問先のご家庭で夏バテ防止のため積極的に
取り入れているメニューを紹介します。参考にして
いただき、コロナと共に猛暑を乗り越えましょう。



たんぱく質・ミネ
ラルが簡単に取れる

おすすめ①
作り方
納豆 1 パッ
ク。
しょうが・
みょうが・大
葉をみじん
切りにし付
属のたれを
混ぜる。



きんぴらごぼうで
アルギニン効果

おすすめ②
作り方
ごぼう・人
参・ゴマ・鶏
肉を砂糖・
みりん・醬
油、ごま油
で炒める。



ビタミン・クエン酸
のWパワー

おすすめ③
作り方
豆腐 1 丁
に、刻みオ
クラ、つぶれ
梅、ごまを
合え乗せる。



ビタミンが豊富

おすすめ④
作り方
豚肉、もや
し、きくらげ、
卵をごま油
で炒める。

文責:浅井

思い出館

第41回

ケアハウス一般

岸本 壽代様

大先輩のライフヒストリーにクローズアップ

昭和5年1月20日大阪府南河内
郡野尻村(現在の堺市東区)にて5
人姉弟の3番目にお生まれになられ
ました。
お母様とは2歳の時に死別され、
養母に育てられました。お父様は校
長の職務の後、野尻村の村長の職に
従事していました。後に野尻村を含
む5つの村の堺市の編入に尽力され
た方で、名の知れた方だったそうで
す。壽代様は女学校を卒業された後
、日本生命で事務の仕事をしておら
れましたが、職場が遠く通勤が大変
で6カ月で退職されました。その後
はご自宅のお手伝いをされ、お姉様
と一緒にお茶やお花、社交ダンスを
習い、楽しい毎日を過ごしておられ
ました。23歳の時にお姉さまの紹
介で4つ年上の方とお見合いをされ
結婚。「男前でかっこよかったのよ
」と嬉しそうに教えてくださいまし
た。ご主人は仕事から帰ってきたら
本を読むような真面目一筋という方
だったそうです。一男一女に恵まれ
、お子様二人はお勉強もよくできて
手のかけられない子で、家庭は平々凡
々だったが、PTAの役員や、地域
の役もしたり内職をしたり、1年に
1度家族旅行をされたそうです。子
育てがひと段落してからは民生委員
も5年勤め、困っている方の訪問や

相談援助もなさったそうです。「少
しでも人の役に立ったかな」と思い
返しておられました。
69歳の時ご主人が他界されまし
たが、絵画を習ったり書道を楽しん
だりお子様お孫様家族と年に二度は
旅行に出かけ、誕生日やお正月に祝
ってもらったり笑顔の絶えない生活
をお過ごしたそうです。「これ
と言って苦労もせず幸せな人生です
ね」今までの人生を振り返られてい
ました。91歳の昨年どうみようと
高殿苑にご入居されてからは、「ベ
ランダからの景色を眺めたり、河川
敷で遊ぶ子供たちの姿を見たり、空
を眺めるのも好きでね、雲の流れを
見たりします。弟様が作ってくれた
歌詞集から、毎日1曲は童謡を歌う
ようにしています。毎晩娘や息子が
電話くれるのも嬉しいですね」
これからの目標をおたずねすると
「体に気を付けてみんなに迷惑かけ
ないように日々楽しく過ごせるよう
にするのが目標です」と素敵な笑顔
を見せてくださいました。



▲ご家族とお誕生日の祝いで



聞き取り:岡本文章・大谷

フォト
アルバム



ふくだ えみ
福田 恵己
調理スタッフ



わたなべ けん
渡邊 賢人
管理栄養士

職

調理部

員

紹

介

1. 1年目
2. ご入居者に「ありがとう」と言っていたこと。
3. これから思い出を作っていきたいです。
4. 好きな物を食べて、よく眠ること！
5. 仕事で成長し喜んで頂ける様努めます！

1. 5か月
2. ご入居者に美味しいと言ってもらえるような食事を考えて提供すること。
3. 美味しかったとお声掛けていただいたとき。
4. おいしいご飯とおいしいお酒を飲むこと！
5. 今後ともよろしくお願いします。

5つの質問に
答えていただきました。

1. 入職何年ですか？
2. 仕事のやりがい？
3. 当苑での一番の思い出
4. 休日の過ごし方や趣味、
リフレッシュの方法。
自慢できることでも！
5. 最後に一言！



道明寺 脳トレ くらぶ

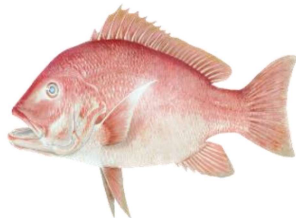
新コーナー『道明寺脳トレくらぶ』
脳を活性化する問題が出題されます。脳の元気は体と心の
元気にもつながります！さあ今月はこちらの問題!!

漢字まちがい探し

左のマスと右のマスで間違いが5つあります。



漢字の読みも考えながら
間違いを見つけてください。



鰭	鮫	鮑
鯛	鰾	鰯
鮒	鯉	鮓
鯉	鰯	鰯
鮎	鰻	鯖
鰯	鰻	鱗
鮓	鯉	鯉
鮓	鯉	鯉

⇒

鰭	鮫	鮑
鯛	鰾	鰯
鮒	鯉	鮓
鯉	鰯	鰯
鮎	鰻	鯖
鰯	鰻	鱗
鮓	鯉	鯉
鮓	鯉	鯉



答えは「フォトアルバム」に記載しています

記録的な猛暑日が続いております。苑庭の野菜も水を欲し
水やりも一苦労ですが、育った野菜をみると感慨深いもの
があります。コロナウイルスとの共存が3年近くになり、
ウィズコロナでの夏祭りや花火など賑わいのある様子が
段々と見られ、夏らしさを感じます。外出しにくい方は、
テレビやオンライン等で夏を楽しまれるのもオススメです。



発行人：総合施設長 中本 勝也
発行：総合福祉施設 どうみょうじ高殿苑
〒583-0012 大阪府藤井寺市道明寺3-2-2

TEL: 072-936-3515 FAX: 072-936-3520
URL: <http://www.houjukai.jp>

発行日：2022年 8月 15日



どうみようじ高殿苑登録ボランティア様

定期イベント 2年ぶりにオンラインで再開！

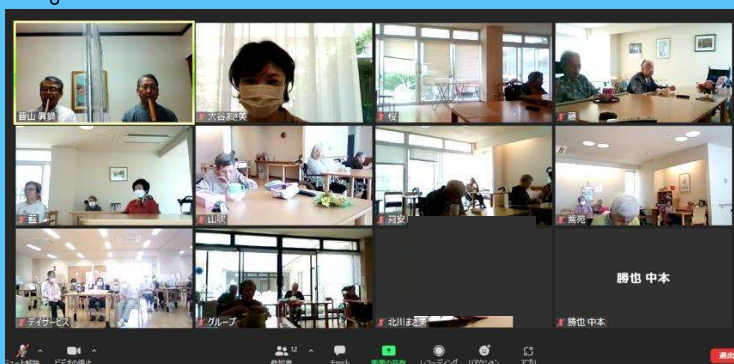
7月29日、藤井寺三曲協会様による尺八演奏会を行いました。

2020年3月以降、ボランティア様にご来苑いただき開催する定期行事は延期となっておりまして。毎週対面で開催していた音楽や、体操などのイベントが急中止になり、「ボランティアさん元気かな」「演奏なくて寂しいな」などの声をお聞きするたびに心苦しく、またボランティア様からご入居者や職員を気遣う声もいただきました。

館内のインターネット環境を整えたのを機に、ウェブ会議サービスを使い、館内の各ユニットをネットでつないで同時配信のイベントを試験的に企画するなどして、ボランティア様の定期イベント再開に向け検討を重ねて参りました。



そして、当苑で活動されるボランティア様に今後の新たな取り組みについて事前にご説明させていただきました。館内の9ユニットが参加し、生配信で9曲の演奏をお聞きしました。画面上での交流という新しいスタイルではありますが、毎日流れるニュースと違い、尺八の音色や聞きなじみの曲に心が癒されました。ご協力いただきました眞鍋晋山様、今上銀流様、ご自宅からの演奏ありがとうございました。今後、皆様にも少しでも喜んでいただける行事を検討してまいりたいと思います。



7月13日、山本GM、山村監督、加藤さん、高橋さん、松崎さんが来苑されました。



ペットボトルを使った健康体操と、トスやアタックのデモンストレーションをしてくださいました。選手の登場に

「ヒヤー背が高いね」と皆様大興奮。「皆様体操は毎日継続することが大切です。元気で過ごしてください」とご挨拶くださいました。健康体操はビデオにし、各部署で新たに実施したいと思えます。

