

# MaisonKumamuta

2018年 発行 1月号  
広報 メゾン・クマムタ VOL.116

社会福祉法人 恵春会

基本理念

人間尊重の精神と人間平等の思想の実現  
方針

1. 個人の自由と権利の尊重
2. 自立への援助
3. 施設は地域社会福祉の核となれ
4. 職員は専門職としての誇りと研鑽を

〒861-4215

熊本県熊本市南区城南町沈目1502

障害者支援施設 くまむた荘

TEL (0964) 28-4680 FAX (0964) 28-5403

くまむた荘デイサービスセンター春秋館

TEL・FAX (0964) 28-2760

相談支援センター絆

TEL (0964) 28-7799 FAX (0964) 28-0040  
(0964) 28-7760

## 1月生まれの利用者の方



福島と様 吉田た様 上場様



田中様 藤吉様 川本様



# 給食だより

## ○免疫力アップ！に効果的な食材○

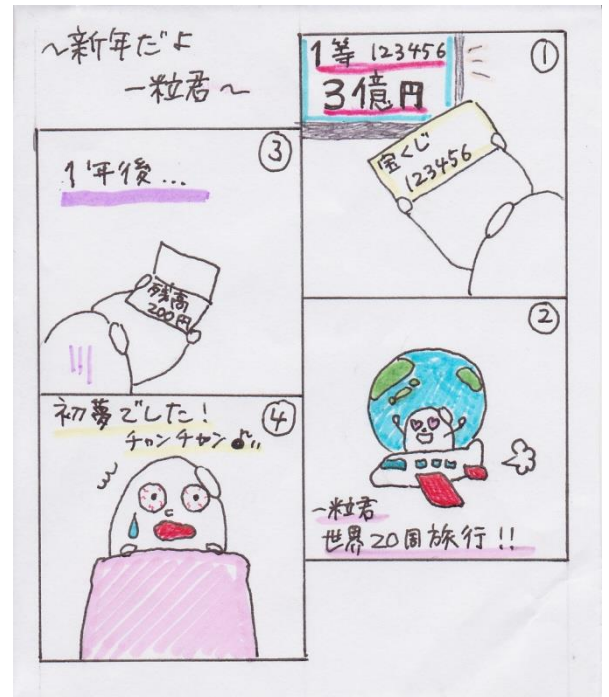
### β-グルカン

β-グルカンは、不溶性食物繊維の一種であり、他の食物繊維と同じく整腸作用がありますが、特筆すべきはガンの抑制と抵抗力の増強です。また、免疫の抗体をつくるB細胞、B細胞の働きを調整するT細胞、外敵をとらえてT細胞に情報を送るマクロファージ、ウイルスに感染した細胞を殺すナチュラルキラー細胞などの免疫細胞を活性化させ、体の免疫力を強化してくれます。

### おすすめ食材

- \*しいたけ：ビタミンDや老化防止に役立つβ-グルカンが豊富。生より干した方が栄養価が高い。
- \*まいたけ：味、香り、歯触りが良く、β-グルカンとビタミンDが豊富に含まれる。
- \*エリンギ：きのこの中でもカリウムが特に多く、高血圧の予防に役立つ。肝障害やダイエットにも効果的という研究報告も。

# ～一粒君～



# 日中活動予定表

## ★音楽クラブ

9日(火)、25日(木)

## ★学習会

16日(火)

## ★歌おう会

11日(木)

## ★レクリエーション

23日(火)

## ★絵画教室

6日(土)、13日(土)、20日(土)、27日(土)

# 1月行事予定

- 1日(月)・・・元旦、御節、お屠蘇
- 4日(木)・・・春秋館、相談支援センター絆再開
- 7日(日)・・・七草粥

# 復旧工事終了

昨年6月より、熊本地震復旧工事を行っていましたが、12月末で無事終了することができました。工事前は、床などに亀裂や段差があり、生活しづらい環境でしたが、今現在は新しい環境の中で皆さん快適に生活されています。地震発生後からの1年と半年間は、ご利用者、ご家族の皆様には大変ご迷惑をお掛けいたしました。

尚、工事前とは居室が変わっている利用者の方もいらっしゃいますのでご面会の際はお手数ですが事務室にてご確認いただきますようお願い申し上げます。

# デイサービスセンター春秋館

## クリスマス会開催！



12月15日（金）に恒例のクリスマス会を行いました。今年のクリスマス会も、御家族を交えてとても楽しく実施できました。

サプライズゲストとして「くまモン」も緊急参加！御家族もご利用者も職員もニコニコな一日となりました。

## ～つれづれ日誌～ No.9

新年、あけましておめでとうございます。平成30年の始まりです。新しい年を迎えるにあたって、今年はどうなるのでしょうか？

最近よく考えるのですが、「良い一年にするにはどうすればいいのか？」考えた末に思いついたのは、日々の生活で悔いの残らないこと、その積み重ねが良い一年になり、良い10年になり…。わかっている事なのですが、楽しく悔いのない一日を過ごすことが答えなのでは？と行き着きました。

趣味活動を楽しみ、色々なことにチャレンジをし、些細なことに幸せを感じながら過ごしていきたいですね。

## 相談支援センター 絆

皆様、新年明けましておめでとうございます。昨年より門松やしめ縄など準備することができ、当センターも無事に正月を迎えることができました。今年は1月4日から仕事を始めさせてもらっています。

来年度からの事業について皆様にご報告いたします。熊本市相談支援委託事業を来期（平成30年度からの3年間）も受託することができました。今後も主に熊本市南区の南部地区を中心に地域の拠点として各種相談に応じていきたいと思っております。

昨年同様、今年も『相談支援センター 絆』を宜しくお願い致します。



# クリスマスの集い



12月21日(木)にクリスマスの集いが行われました。音楽クラブの演奏と最近ではおなじみになりつつあるノンアルコールカクテルの提供からスタートし、職員有志による出し物がありました。今年話題になったサンシャイン池崎のモノマネでサンシャイン村上の登場から始まり、「上を向いて歩こう」のカラオケ、色んな種類の脳トレゲームと、利用者の皆様にも楽しんで頂けたのではないかと思います(\*^\_^\*)クリスマスプレゼントも配られ皆さん笑顔で受け取られていました。最後はキャンドルサービス、今年は利用者代表で河地様、中林様よりキャンドルに火を灯して頂きました。全てのキャンドルに火が灯されるととても綺麗でしたね。2017年の最後の行事として楽しい集いとなりました。

## もちつき



12月14日(木)にもちつきが行なわれました。もちつきをすると、今年もあと少しだなと感じます。利用者の皆さんも、もちつきを見学しながら1年を振り返られていたのではないのでしょうか。また、つきたてのお餅はとて柔らかく美味しかった！との声が聞かれました。

## アール・ブリュット展見学



12月15日(金)に城南町の舞原仮設団地において開催された、熊本県内の障害者の方の独創的な芸術作品を集めた「アール・ブリュット展覧会」に3名の利用者の方が見学に行かれました。作品の独特な世界観や色づかいにみなさん見入られている様子でした。普段より絵画教室に参加されている利用者の方々ですので、今後の作品作りに生かせると良いですね。