

栄養士だより

～6月の旬の食べ物 アスパラガス～

今月は、夏に向けて紫外線が多くなる時期に積極的に摂りたい食材、そして疲れが出やすい時期にぴったりな栄養のある旬の食材アスパラガスについてご紹介いたします。

★アスパラガス

アスパラに多く含まれるアミノ酸の一種であるアスパラギン酸は、疲労回復効果や抗酸化作用があり、アンチエイジングにも効果的なビタミンA、C、Eが含まれている為、紫外線が増える時期にぴったりの食材です。

～元気になる献立 「アスパラ肉巻き」～
子供も大人も好まれるメニュー

アスパラの栄養素に、豚肉のたんぱく質やビタミン類が加わった栄養バランスの良いレシピです。

<アスパラの肉巻き>

- ・アスパラガス 5本
- ・豚肉(しゃぶしゃぶ用)150g
- ・サラダ油
- ・A調味料(塩2つまみ、こしょう少々、醤油小さじ4、酒小さじ2、砂糖小さじ1)

(作り方)

- ・アスパラの硬い根元の部分を折って、ピーラーで根元側の皮を3cmほど剥きとり、アスパラを半分に切ります。→1Lの湯に対して小匙1杯の塩で茹でます。
- ・ラップの上にしゃぶしゃぶ肉を縦に広げ、手前にアスパラを置きます。あとは奥に向かってしっかり巻き付ける。
- ・全て巻いたら、Aの塩胡椒で下味をつけます。
- ・フライパンに油を敷いて全体に焼き色を付ける。最後に残りの調味料を加え中火で2分ほど煮詰めると完成です。

※しゃぶしゃぶ肉のおすすめは豚ロース肉です。巻きやすく、アスパラの味もしっかり楽しめます。



看護師だより -コロナウイルス感染対策-

新年度がスタートしました。

昨年度は中国を発端とした新型コロナウイルス感染症が瞬く間に世界に広がり、いまだに感染拡大が続いている中、るりこう園でも①うつされない②うつさない③濃厚接触者にならないを目標に掲げ、予防策、手指消毒の重要性、環境整備の重要性をスタッフ全員で共有し、再認識しながら感染対策に取り組んだ1年となりました。

今年度も引き続き感染対策を徹底し利用者全員の生命を守る事はもちろんワクチン接種の拡充で世界的に明るい話題が聞ける年になるように願いたいと思います。

編集後記

るりこう通信 Vo.11 をご覧いただきありがとうございます。今号では園の中庭を綺麗に飾ったイルミネーションを紹介してみました。コロナ禍で沈みがちな気持ちを少しでも明るく出来たら嬉しいです。ところで前号から少し広報誌の作りが変わったのにはお気づきでしょうか？昨年度より法人の広報委員として主に広報誌作成に携わるようになり、前号より作成を任せられています。慣れないこともあり見にくい点もあるかと思いますが、これから良い広報誌が作れるよう頑張りますので温かい目で読んでいただければと思います。

(生活支援員 木村翔馬)

社会福祉法人
瑠璃光会

障がい者支援施設 るりこう園/福祉ホーム サンライズ野上野

〒528-0224 滋賀県甲賀市土山町野上野 497

Tel : 0748-66-1345 FAX : 0748-66-1065

E-mail : rurikoukai@ac-koka.jp

障がい者支援センター かがやき/きらっと/ろーぶ

〒528-0037 滋賀県甲賀市水口町本綾野 1978-7

Tel : 0748-65-2717 FAX : 0748-65-2718



るりこう園に現れた

イルミネーション

新型コロナウイルス感染症が今もなお猛威を振るっている状況ですが、こんな状況でも利用者さんに楽しく過ごしていただけるようにるりこう園の中庭に、「るりナリエ」と題してイルミネーションを設置致しました。今号ではこのイルミネーションを特集として紹介します。

もくじ

・イルミネーション『るりナリエ』…P2・P3

・ようこそ かがやきへ…P4

・きらっと☆多2020度を振り返って…P5

・working at るりこう園…P6

・るりこう園 NEWS…P7

・栄養士・看護師だより

編集後記… P8

るりこう通信

オンライン版
(1月～6月)

2021年7月発行

Rurinarie

ILLUMINATION -2020-

るりこうえんイルミネーション

るりナリエ -2020-

2020.12.14▶▶▶2021.2.28

～びわ湖をイメージした冬の夜空を彩るイルミネーション～

新型コロナウイルス感染症が猛威を奮い、例年行っていた行事も軒並み中止となった2020年。そんな状況下でも利用者に少しでも楽しく過ごしていただくとりこう園の中庭に数万発のLEDを使用したイルミネーション、その名も”るりナリエ”を開催しました。滋賀県ゆかりの琵琶湖をテーマとしたイルミネーションは圧巻でした!

るりナリエ企画担当職員よりヒトコト

光には人を惹きつけるものがあり、暗闇を照らす光には安心感を与えてくれる効果が期待されます。このコロナ禍がいつまで続くのかと不安を抱いている利用者、職員にとっての「光」となるようにと思いを込め「るりナリエ」を企画しました。その狙い通り「るりナリエ」は利用者の園生活に優しく寄り添うように明かりを灯してくれました。



Instagram 更新中!

るりこう園公式インスタグラムでは、日々の様子を随時更新しております!



渡り廊下から見えるるりナリエ

16時になると点灯をはじめます! 点滅したり光が流れる等、動きのあるイルミネーションで利用者も大変喜ばれていました!

Working at りりこう園 -介護職のイメージって?-

介護職と聞かれた時、皆さんはこんなことをイメージしませんか？



りりこう園職員へ突撃インタビュー!

りりこう園で実際に働く職員にりりこう園はどんな職場かインタビューしてみました!

(Q1) りりこう園がどんな所なのかを聞かせてください。

(K 支援員) りりこう園は身体に重い障がいを持っている方が“自分らしく”生きていけるようにお手伝いする所です。

(Q2) りりこう園に入職した決め手の様な物は何ですか？

(M 支援員) 元々は事務職を志望していたんですけど施設見学をして場の雰囲気を見ていく中で介護職員も良いな～って思ったんです。なにより職員さんの笑顔が多かったです。

(Q3) 働く為にはどんな事が大切ですか？

(R 支援員) 介護って何でも“やってあげる”って思われがちなんですけど実際は違うんですよ。一番大事なのは“出来ない所を手伝う”事、時には見守る事も必要っていう所ですね。

(Q4) 資格は何か持っておられますか？

(S ヘルパー) 元々は無資格で入職しました。でも1年目の冬に上司から初任者研修を勧められ取得しました。今は介護福祉士を取る為に頑張っている所です。



りりこう園 NEWS ~令和2年度を振り返って~

令和2年度は良い意味でも悪い意味でも印象に残る1年でしたね。りりこう園でもいろいろな出来事がありました。園内で起こった様々な変化をお届けしたいと思います。

ルリコボーイ結成!!

りりこう園が誇るオモシロ職員の二人が漫才コンビを結成。漫才動画はカイゴとフクシ就職フェア in しがのサイトで観る事が出来ます。是非見てみてね。



中庭にりりナリエ現る!!

りりこう園の中庭に見事なイルミネーションが登場詳しくはP2.P3を見てね♡



お風呂場の改修が決定!!

りりこう園が出来てから約40年、40年の歴史を積み重ねたお風呂がついに改修決定! どんなお風呂になるんだろ～



友近890のオンラインLIVE!!

去年りりこう園に来てくれた友近890が今年はオンラインで! 楽しかったな～ありがとう友近890



オンラインでの面会が実現!

面会が禁止に(涙) やっぱり電話じゃ物足りないよね だったら“オンライン”で面会だ～

感謝 株式会社 片淵建築事務所様

株式会社片淵建築事務所様の創立50周年記念として鍾時計を寄贈していただきました。玄関ホールに設置していただきましたのでご来園の際は是非ともご覧ください。りりこう園も今年で40周年、この先の時計と共に時を刻んで行きたいと思っております。

りりこう園職員一同



障がい者通所施設

かがやき



～ようこそ かがやきへ～

かがやきでは、4月に新しい仲間を4名お迎えしました。これから一緒に過ごす仲間を迎えるにあたり、歓迎会を開催しました。

楽しい思い出になるようにそれぞれの班で工夫し計画しました。歓迎会に向けてプレゼントづくりや歌の練習など準備にも力を入れ、みんなで新しい仲間を迎えることを楽しみにしていました。



1班

ビンゴゲームやクイズで盛り上がったり、おはなしを聴いて楽しい時間を過ごしました。最後は、みんなで仲良く『手のひらを太陽に』を歌って締め括りました。

2班

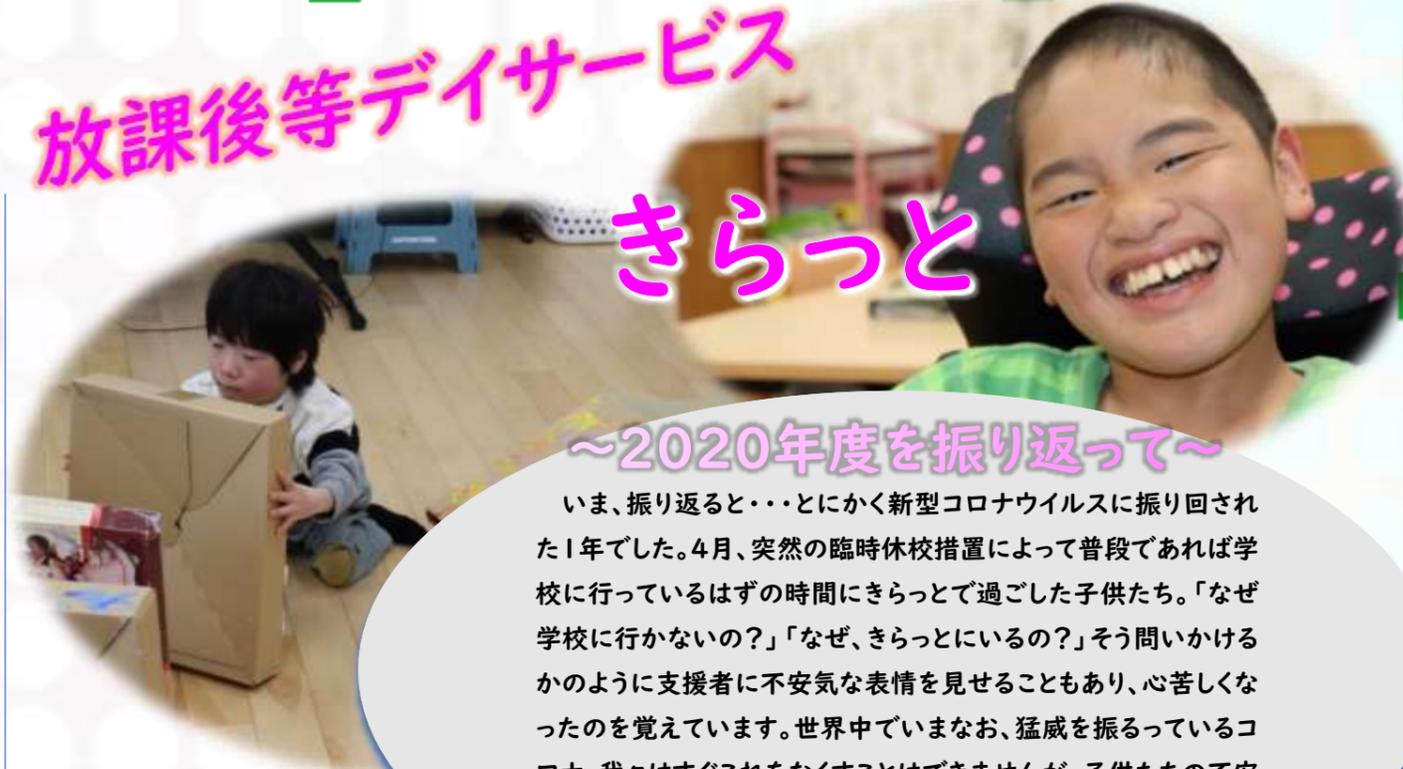
メッセージカードを作り、先輩利用者から贈呈。また、利用者代表（イケメンズ）と職員による生演奏、利用者の好きな歌で自己紹介からのダンスタイムなどで盛り上がりました。おやつにはみんなでケーキをいただき、皆の笑顔あふれる一日になりました。



行事では普段見られない姿や表情がたくさん見られます。この日も先輩としての「やさしい表情」「ちょっとカッコつけた表情」、また新しい環境に「ちょっと緊張した表情」など、それぞれの利用者の歓迎会への想いが表れていました。かがやきでは「一人ひとりが主人公」ということを大切にしています。これからも一人ひとりの想いを大切に皆で楽しく過ごしていきたいと思っています。

放課後等デイサービス

きらっと



～2020年度を振り返って～

いま、振り返ると・・・とにかく新型コロナウイルスに振り回された1年でした。4月、突然の臨時休校措置によって普段であれば学校に行っているはずの時間にきらっとで過ごした子供たち。「なぜ学校に行かないの?」「なぜ、きらっとにいるの?」そう問いかけるかのように支援者に不安げな表情を見せることもあり、心苦しかったのを覚えています。世界中でいまなお、猛威を振るっているコロナ。我々はすぐこれをなくすことはできませんが、子供たちの不安な気持ちを少しでも和らげようと心がけて支援にあたりました。

外部研修に出掛けられないからこそ・・・

20年度は内部研修（勉強会）に力を入れました。職員が不安に思うことの解決、知識のアップデートを目的として実施し、各職員が得意分野を担当し、講義を行いました。内容は病気や障害の事だけでなく、福祉制度についてや送迎で使用している福祉車両についてなど、多岐にわたって実施することができました。知っている事でも日々更新されている情報もあり、確認のよい機会となりました。



ご卒業おめでとうございます!!

きらっとではこの春、晴れて4名の利用者が三雲養護学校高等部を卒業され、それに伴ってきらっとの利用も終了となったわけですが、なかには隣接するかがやきでの生活介護ではなく、他の事業所で自立訓練を受けられる方もおられ、近況を聞くと懐かしく感じます。それぞれのこれからを、陰ながら応援したいと思います!

