

ケアランド

いきいき だより

11月
第113号

ケアランド通信「いきいきだより」

平成30年 11月1日(木)発行 / 株式会社 和通 発行責任者 / 中田宏史

高齢者にとって、「生きがい」はそのまま生きる意味につながります。「生きがい」とは「楽しみ」「はりあい」であり、「目標」でもあります。人生を歩んでいくなかで、毎日の彩りでもあります。友達とお茶を飲みながらおしゃべりをする、囲碁や将棋、俳句をひねったり、グラウンドゴルフをすること、おいしいものを食べたり、旅行したり、と言われる方もいらっしゃる。形は多様、そして健康であることがたいせつです。

健康で楽しみながら、目標を持ち、それを行うことで、生活が豊かになるのが「生きがい」なのかもしれません。

和歌山県では、平成32年に県民のほぼ3人に1人が高齢者となる時代を迎えると見込まれており、社会における高

特集

高齢者の生きがい、健康づくりを応援！

高齢者の役割は格段に大きくなってきています。

そこで、来年11月9日から12日まで、和歌山で行われる、第32回全国健康福祉祭和歌山大会「ねんりんピック紀の国わかやま2019」をご紹介します。

「ねんりんピック」を
ご存じですか？

「ねんりんピック」はスポーツや文化活動に、高齢者自らが躍動し歓喜することを通じて、健康長寿を実感し、スポーツや文化の楽しさを精一杯味わえる大会です。

テニスや水泳、サッカー、グラウンドゴルフ等、運動することもある。また、くさん交流種目にありますが、囲碁、将棋、俳句や民謡健康マージャン等、文化交流の場もたくさん開かれます。

交流の絆を深め、和歌山に来てよかったと思える大会となることを目指すのが「ねんりんピック紀の国わかやま2019」です。



「ねんりんピック」には
4つの目標があります。

①「健康長寿」の
喜びを共に分かち合う。

健康で生きがいを持ち、豊かな人生を送ることが出来る社会が、本当の意味で長寿を喜べる社会と言えます。大会やイベントへの参加を通じて高齢者の皆さんが持つ力を存分に発揮し、長寿の素晴らしさと喜びを分かち合います。



こまどり一座

昨年、社内で結成された「こまどり一座」旗揚げ公演をしてからあっという間に10回の公演数を数えます。一座の団員は芸達者!! ハーモニカ、笛、大正琴の音色を楽しんでいただきながら利用者さんと一緒に歌ったり、リズムをとったり、手遊びしたり唄にお話し! とびきり楽しいんです! もっと楽しんでいただけるように、団員一同レパートリーを増やすようにがんばります。



ケアランド和歌山
お問合せ 0120-75-0309

ケアランド 和通グループ ◆ 居宅介護支援 (ケアマネ) □ 通所介護 (デイサービス) △ 訪問介護 (ヘルパー訪問) ⊗ 訪問介護 (介護タクシー)		ケアランドかつらぎ TEL. 0736-23-1112 伊都郡かつらぎ町大藪 136-2	ケアランド高野口 TEL. 0736-42-3688 橋本市高野口町名倉 234	ケアランド湯浅 TEL. 0737-63-3507 有田郡湯浅町大字湯浅 2834
ケアランド和歌山 TEL. 073-474-4210 和歌山市黒田 279-4	ケアランド紀の川 TEL. 0736-77-5231 紀の川市豊田 43-5	ケアランド伊都 TEL. 0736-43-0710 橋本市高野口町向島 171-4	ケアランド橋本 TEL. 0736-32-9354 橋本市東家 1-392-5	ケアランド御坊 TEL. 0738-24-1094 御坊市野口字1184

住宅型有料老人ホーム	シルバーハイム太田 TEL. 073-473-0510 和歌山市鳴神 7 9 8-1	シルバーハイム新在家 TEL. 073-475-4676 和歌山市新在家 9 1-1	若宮シルバーハイム TEL. 073-402-1101 和歌山市有本 6 5 3-2	御坊シルバーハイム TEL. 0738-24-0125 御坊市野口字小淵 1351-1
和歌山シルバーハイム TEL. 073-441-7455 和歌山市三葛 5 2 8-1	シルバーハイム太田Ⅱ TEL. 073-473-5522 和歌山市鳴神 7 8 4-4	シルバーハイム市駅前 TEL. 073-428-7577 和歌山市杉の馬場 4-1-1	伊都シルバーハイム TEL. 0736-43-2110 橋本市高野口町向島 171-4	隅田シルバーハイム TEL. 0736-33-6660 橋本市隅田町垂井字女房坪61-10

ケアセクション △ 訪問介護 (ヘルパー訪問) □ 通所介護 (デイサービス) ⊗ 訪問介護 (介護タクシー)	放課後等デイサービス 児童発達支援	ケアセクションかつらぎ TEL. 0736-22-2125 伊都郡かつらぎ町笠田東72-3	ケアセクション伊都 TEL. 0736-42-3910 橋本市高野口町名倉 234	社会福祉法人きのくに福祉会 ごぼうの郷 特別養護老人ホーム TEL. 0738-22-5500 御坊市熊野 4 4-4
ケアセクション和歌山 TEL. 073-475-0322 和歌山市黒田 279-4	ケアセクション和歌山 デイサービス TEL. 073-471-5001 和歌山市鳴神 803-1	児童デイサービス こうさぎ TEL. 073-475-0322 和歌山市鳴神 803-1	児童デイサービス こぐま TEL. 073-475-0322 和歌山市黒田 18-4	

季節のおすそめコンプレ

圧力鍋いらずで、骨まで柔らか
「さんまの甘露煮」

今年さんまが豊漁!お安く手に入るぞんなどき
作ってみましょう。



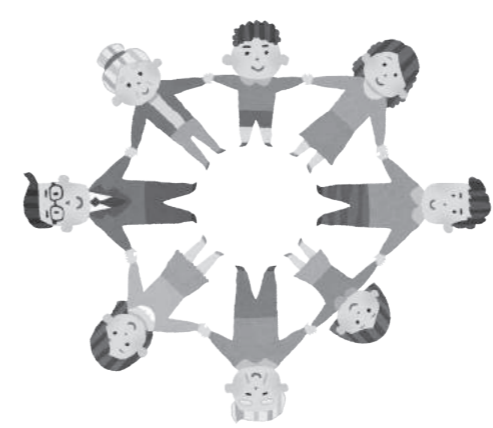
材 料	
さんま	3尾
しょうが	1かけ
☆水	500cc
☆お酢	大さじ2
●お酒	大さじ3
●みりん	大さじ3
●砂糖	大さじ1~2
●醤油	大さじ2~3

by ちはるん

作り方

- しょうがをうすぎりにする。さんまは頭をおとし、内臓をとり水できれいにあらう。水けをふき、3センチくらいに切る。
- ふたのある鍋に「☆」の調味料を入れ、煮立てる。つぎに、さんまとしょうがを入れたら弱火にして、落し蓋をし、鍋のふたも少しずらしてのせ、1時間半くらい煮る。
- 「●」を加え、今度は落し蓋のみのせて、汁けがほぼなくなるまで30分くらい煮たら、出来上がり♪

焦がさないように気を付けてね!



② スポーツや文化活動の「楽しさ」を味わう。
スポーツや文化活動等ひたむきに打ち込めるものを見つめることはその人の人生をより豊かで充実したものにします。
一人ひとりが何歳になっても味わえるスポーツや文化活動の「楽しさ」を実感し、健康で自立した生活を送れる社会づくりを誓います。

③ 地域や世代を超えた「絆」を結ぶ。
全国から参加される元気な高齢者の皆さんと和歌山県民との、地域や世代を超えた交流の場を通じ、お互いの絆を深めてふれあいの輪を広げ、支え合える気持ちで次世代につなげます。



④ 「和歌山に来てよかった」と思ってもらえる。
和歌山県は世界遺産「紀伊山地の霊場と参詣道」に代表される歴史ロマンや温暖な気候と豊かな自然に恵まれており、そこに住まう県民の心の温かさを感じて頂けるはず。
「紀の国わかやま国体紀の国わかやま大会」で培った県民力を発揮し、まごころのこもったおもてなしで、全国から参加される皆さんが「和歌山に来てよかった」と思ってもらえる大会を目標とします。
4つの目標の中に、これはいないなあ!と共感できるものがありましたか?
「ねんりんピック」をきっかけに、自分にあった「生きがい」を見つけ、今からはじめてみるのはいかがでしょうか?
【文責：中北 薫】
【参考文献：第32回全国健康福祉祭和歌山大会ねんりんピック紀の国わかやま2019 和歌山実行委員会和歌山市の概要】

Q クイズ

脳トレクイズ

このクイズに正解された方のうち抽選で5名様に、素敵な景品をプレゼントします。ハガキにクイズの答えと、あなたの住所、氏名、年齢、電話番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。
(下欄を切り抜いてご利用ください。)
みなさまのご応募お待ちしております!

締切り：12月20日(木)当日消印有効
※当選者は次々号にて発表します。
【宛先】
▼下欄を切り取り、ハガキに貼って投函ください。

〒640-8341
和歌山市黒田279-4
ケアランド和歌山
「いきいきだより
クイズ係」

漢字を組み合わせると熟語ができます。

【例】月+日+日= 明日

問題
木+木+木+木+木=

111号の答え
第一問 ② 長月
第二問 ③ 秋桜

111号の当選者様
益 光子様 中坂 久美子様
金丸 政子様 東谷 博昭様
小守 時子様

多数の応募者の中から厳正な抽選の結果5名の方がご当選されました。おめでとうございます。

ケアマネさん ヘルパーさん 募集

ケアランド各事業所
0120-75-0309

住宅型有料老人ホーム
シルバーハイム新在家
入居者募集中!
和歌山市新在家91-1

要介護1以上の方に限り入居斡旋を致して居ります。
※あらかじめご予約頂ければ、いつでも見学・体験入居が可能です。

お問い合わせ
ハイム運営 株式会社 和通企画
TEL 073-475-0310

シルバーハイム新在家
Tel.073-475-4676

介護 ケアランド和歌山
Tel.073-474-4210

配食 有限会社 宗和
Tel.073-475-0415

▲写真はイメージです。