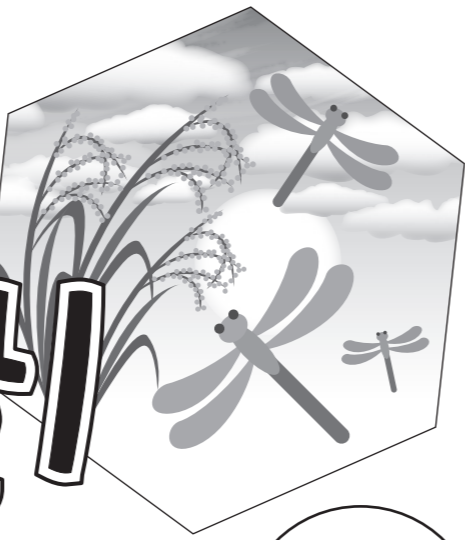


# ケアランド

# いきいき



令和3年

9月  
第147号

ケアランド通信「いきいきだより」

令和3年9月1日(水)発行/株式会社 和通 発行責任者/中田宏史

① **心身リラックス増幅**  
植物を見ていると、心身ともに落ち着いた状態を示す脳波「α波」が増します。また、植物の香り成分「フィトンチッド」により、リフレッシュ効果も得られます。

② **ストレス緩和**  
リラックス効果や空気清浄効果により、心身ともにマイナスイメージの影響を受けにくくなります。

③ **部屋の湿度を調節**  
植物が水分を蒸散することで、乾燥状態の改善が見込まれます。

④ **空気をきれいに**  
シックハウス症候群の主な原因物質である「ホルムアルデヒド」などの有害物質を吸収し、部屋の空気を浄化してくれます。

⑤ **華やかさアップ**  
花や緑があることで、華やかさや明るさ、潤いや爽やかさなどのイメージを、もたらします。

⑥ **目の疲れを軽減**  
目が捉えやすく心地よいと

⑦ **植物を通し会話がうまれる。**  
植物を置いたことで、植物の状態や世話について会話が増えます。

以上のような7つの効用について、うなずけるものがあるのではないですか？

難しく考えないで日常に取り入れてみましょう。一番取り入れやすいのが「二輪挿し」です。



## 特集

# 笑顔と元気をもたらす！ 花や緑のある生活

おうち時間が続く中、部屋に花や緑をとりいれてみるのはいかがでしょうか。少しの花や緑があるだけで、雰囲気は随分変わります。季節の移り変わりも実感でき、気分も楽しくなります。

ここで『花と緑の持つ7つの効用』について書いてみました。

### 心に与える効用

### 身体に与える効用

(オフィスや自宅など、植物がある部屋では、80〜100%の人がストレスの軽減を感じたようです。)

## 和通グループ

(2021年9月 現在)

### ■ ケアランド

■ ケアランド橋本   
TEL:0736-26-7771  
橋本市高野口町向島 171-4 1階

■ ケアランド高野口   
TEL:0736-42-3688  
橋本市高野口町名倉 234

■ ケアランド伊都   
TEL:0736-26-4147  
伊都郡かつらぎ町笠田東72-3

■ ケアランド紀の川   
TEL:0736-77-5231  
紀の川市豊田43-5

■ ケアランド和歌山   
TEL:073-474-4210  
和歌山市黒田 279-4

■ ケアランド御坊   
TEL:0738-24-1094  
御坊市野口1184

- 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)
- 放課後等デイサービス
- 児童発達支援

【表記方法】



けあちゃん

社会福祉法人 きのくに福祉会

・ **ごぼうの郷** 特別介護老人ホーム  
ごぼうの郷デイサービス  
ケアランドきのくに   
TEL:0738-22-5500  
御坊市熊野44-4

・ **ゆあさの郷**   
TEL:0737-63-3507  
有田郡湯浅町大字湯浅2834

### ◆ ケアセクション

◆ ケアセクション和歌山   
TEL:073-475-0310  
和歌山市黒田 279-4

◆ ケアセクション伊都   
TEL:0736-42-3910  
橋本市高野口町名倉234

◆ 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   
こうさき   
TEL:073-475-0322  
和歌山市黒田 18-4

ウチの自慢コーナー



## おかげさまで 20周年

これからもスタッフ一同、利用者様の心に寄り添って参ります。  
—ケアランド和歌山デイサービス—

### 台風の情報はこまめにチェック

非常用持ち出し袋・備蓄の中身を再確認

- 水 (1人1日3ℓが目安) 家族分
  - 非常食 ご飯 (アルファ米など)・ビスケット・板チョコなど
  - マッチ (携帯ライター)・ろうそく・トイレトペーパー・ティッシュペーパー・カセットコンロなど
- 最低限の備蓄品を見直しておきましょう。

毎月第3日曜日に開催しております

「ふれあい」は自粛とさせていただきます。

【お問い合わせ】 ケアランド和歌山 ☎0120-75-0309

スマートフォンや携帯電話等で読みとり、チェックしてください。



# 季節のおすすめレシピ

## フライパンで簡単に! 秋鮭の照り焼き



**作り方** コツは、強火で焼くと固くなるので、中火から弱火でゆっくりふっくら仕上げましょう。

- 1 前もって付け合わせ用のサツマイモ、レンコンは素揚げにしておきます。
- 2 秋鮭は大きめのひと口大に切り、しっかり目に塩を振ります。
- 3 水気が出たら拭き取って、小麦粉をまぶします。
- 4 フライパンに油を熱して、秋鮭を焼く、中火、弱火で両面3分ずつ焼きます。
- 5 ④を流し込み、照りが出るまでに絡めて完成。

### 材料(2人前)

生秋鮭(食べやすいひと口大に切る).....350g 塩.....少々 ④みりん・醤油・酒.....各大さじ2  
 サラダ油.....大さじ2 小麦粉.....適量 サツマイモ、レンコン.....お好みの量  
(付け合わせの素揚げ用)

by Miwacyan

「二輪挿しに向いている花」は茎が長くて太く、枝分かれがなく、日持ちが良い上に華やかな花を咲かせているもの。例えば、ガーベラなどはどうでしょう?色もたくさんありますし、日持ちが良く手に入りやすいという点でもおススメの花です。ガーベラの花ことばは全体的には「神秘」「希望」「前進」などと前向きな花言葉を持ちます。色ごとに花言葉が違っているので調べてみるのも興味深いです。



- 一輪挿しにオススメの花の一例
- 春 一輪でもポリユームのある「ミモザ」や、華やかな「バラ」。
- 夏 小ぶりなものも、たくさん出るようになった「ひまわり」や、「あじさい」。
- 秋 色や種類が増えて華やかさも増した「コスモス」や、かわいくて日持ちの良い「菊」。
- 冬 趣のある「椿」や、「山茶花」。

倒れないように気をつけて、お酒やワインの空き瓶などを使っても簡単に生けることができます。花を長持ちさせるポイントには、毎日の水替えと茎の先端を斜めにカットすることです。植物を身近に置くことにより、ストレスが緩和され、部屋の快適性が向上しコミュニケーションもスムーズに、盛んに行われることが様々な研究結果により実証されています。



【文責】 和歌山デイサービス 主任 坂本美和子  
 【参考文献】 愛媛大学農学部仁科弘重教授の研究「データに基づいた植物の心理生理的効果」より  
 全国花き振興協議会HP <https://kurashi-hana.com/html/column/kouyohiml>

## プレゼント 147号クイズ

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: 9月30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」

○の中に同じひらがなが入ります。言葉を完成させてください。



答え ○んど○かい

145号の答え

# ほたる

145号の当選者様

伊藤 厚子様 井原 眞男様  
 加藤 シズエ様 筒井 恭子様  
 南 須美子様

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 募 集

# ヘルパーさん

ケアランド各事業所  
 0120-75-0309



## お城近くの 住宅型有料老人ホーム 2・3階 シルバーレジデンス城西

### 安心の施設利用料金

	個室(トイレ付)	個室
月額利用料金	130,600~	120,600~
敷金(入居時)	110,000	90,000

(単位:円 税込み)

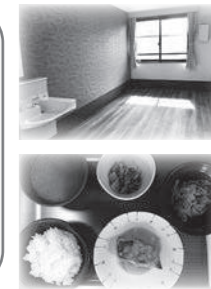
※別途必要料金  
 医療保険・介護保険の自己負担分  
 日用品/消耗品 等

☆月額利用料金の中に含まれるもの  
 家賃・共益費・食費・健康管理費



### 入居利用条件

- ・原則として要介護1以上の方(認知症の方も含まれます)
- ・入院による治療が必要でない方  
 ☆ご入居詳細、内覧予約、あらゆる介護のご相談など、お気軽にご相談ください



(お部屋・お食事などほんの一例です)



ヘルパー  
 同時  
 募集中

【お問い合わせ】  
 ナーシングホーム事業部  
 株式会社 和通 073-475-0310