

らくらくクッキング

元気に秋を迎えるコツ（食生活を中心に）

今夏も本当に暑かったですね。

日本の夏は高温多湿で、しのぎにくい事では世界中でも指折りといわれています。

でも、残暑が終わり季節は秋…。夏に疲れた体調をすっきり整え、元気に秋を迎えましょう。

では、夏の疲れをとるには…？

①しっかり食欲を戻そう！

- ・酢を効果的に利用してみましょう。酢の主成分は酢酸ですが、口腔内をさっぱりとさせ、低下した食欲を回復してくれます。また、酢には疲労物質を取り除いたり、甘みや味に深みを与える成分も含まれています。
- ・生姜や葱などの香味野菜は、適度な刺激を与え消化を促進します。

②心身を良く動かし、積極的にリフレッシュしよう！

- ・散歩やスポーツを楽しみながら体を動かす、音楽を聴いたり、絵を描いたり…と、普段していることと違う感覚を使ってゆったり過ごす事が、リフレッシュにつながります。

それでは、今の季節にぴったりの、手軽にできるレシピをご紹介します。

〈きのこのみぞれ和え〉

秋の味覚のきのこに、同じく今が旬の梨を、大根と共におろして和え物に…。

梨は水分をたっぷり含み、消炎作用があるため喉に良いと言われており、急に空気が乾燥してくる秋に上手に活用すると、体調を整えることにつながります。

（材料：2人分）

- 好みのきのこ 1パック
- 梨（Sサイズ） 1/2個
- 大根 梨と同量
- 味付けポン酢 小さじ2



（作り方）

1. きのこは汚れを取り、食べやすい大きさにし、さつと茹でざるにあけ水分を切っておく
2. 梨は皮と芯を取り、大根も皮をむき、両方すりおろして合わせ、味付けが薄まらない程度に適度に水分を切って使用する
3. 2に味付けポン酢を混ぜ、おろし衣を作る
4. 3で1のきのこを和え、盛り付ける

参考文献：

- 「旬を食べる 和食薬膳のすすめ」 武 鈴子（著）
- 「お酢のパワーで元気になる」 落合 敏（著）
- 「食材小辞典 旬を食べる12か月」 本多京子（著）

職員リレーエッセイ

コロナ禍で感じる

「つながり・思いやり」



荏原ホーム・デイサービス室
曾 一墨

新型コロナウイルス感染症に伴う緊急事態宣言が繰り返し行われ、収束の兆しも見えません。この状況がいつまで続くが見通し立たない中で、皆様はどのような日々を過ごされていますか？

私はTBS日曜劇場「ドラゴン桜」にすっかりはまり込んでしまいました。ドラマの中で先生が学生に教えることは説得力あり、共感して心に響きます。昔、私が専門学校に通っていた頃を思い出します。

当時の私は、日中は仕事しながら夜間学校で勉強していました。日本語があまり得意ではないのに（今も）、卒業できるのか不安の中、担任の先生はさりげなく気楽に「大丈夫です、あなたはできるよ」と声をかけてくださいました。その言葉は今でも鮮明に覚えています。その一言が心の支えになり、自分に頑張ろうと言い聞かせて、なんとかやり遂げようという気持ちになり、クラスメイトの応援のおかげで、無事に卒業することができました。

その経験があって、人の心がどう動くかは、言葉が重要な役目になっていると感じることができました。言葉遣いや話しかたは人それぞれです。私の場合は育った生活環境の影響で、伝えたいことがストレートになりがちで、相手がちょっと引いているな、と思うときがあります。

私の多くの課題のひとつに「ユーモア力」があります。人間的な温かみと臨機応変の力を目指して、悩みながら徐々に修正、改善して「ユーモア力」を発揮できればいいなと思います。



お知らせ

↑「動画研修でスキルアップ」↓

長引くコロナ禍で、外に出かけての研修参加が難しい状況になっています。リモートワークという言葉も定着した今日この頃ですが、各施設では特養の職員を中心にオンライン動画研修を開始しました。

PCやスマートフォンで認知症、事故、リスク、接遇、ターミナルケア等を時間や場所の制約がなく学ぶことができます。自分の都合に合わせて受講できるというスタイルが、今の時代を反映しているような気がしています。

介護職員のスキルアップとケアの向上を目指してこれからも新しいものに取り組んでいきたいと考えております。



広げよう福祉の輪！

三徳だより

第106号 2021年（令和3年）夏 一季刊

発行：社会福祉法人三徳会
<https://www.santokukai.com/>



荏原デイサービス
ご利用者共同作品

特別養護老人ホーム 成幸ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ
〒142-0053 品川区中延1-8-7 TEL.(代)03-3787-3616 FAX.03-3783-6580 santoku-seikou@ap.wakwak.com

品川区立戸越台特別養護老人ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ
〒142-0041 品川区戸越1-15-23 TEL.(代)03-5750-1054 FAX.03-5750-1055 santokukai.togoshi-h@proof.ocn.ne.jp
杜松在宅介護支援センター <http://www.togoshiginza.net/togoshi/machi/topics/topics.cgi>
〒142-0042 品川区豊町4-24-15 TEL.(代)03-5750-7707 FAX.03-5750-7709

品川区立荏原特別養護老人ホーム・在宅サービスセンター・在宅介護支援センター・ショートステイ
〒142-0063 品川区荏原2-9-6 TEL.(代)03-5750-2941 FAX.03-5750-3695 santokukai@aw.wakwak.com
小山台在宅介護支援センター
〒142-0061 品川区小山台1-4-1 TEL.(代)03-5794-8511 FAX.03-5794-8512

品川区立平塚橋特別養護老人ホーム・ショートステイ
〒142-0054 品川区西中延1-2-8 TEL.(代)03-5750-3632 FAX.03-5750-3642 hiratuka-ow01@santokukai.com

品川区立小山在宅サービスセンター「小山の家」
〒142-0062 品川区小山7-14-18 TEL.(代)03-5749-7251 FAX.03-5749-7252
小山在宅介護支援センター TEL.(代)03-5749-7288 FAX.03-5498-0646

情報公開について

三徳会では、地域の皆様方および関係する方々に三徳会に対するご理解ご協力をいただくため、令和2年度の決算の概要と事業報告を公開いたします。

紙面の関係からお知らせする内容は、概要のみとなっておりますが、詳しくお知りになりたい方は各施設の窓口にお申し出ください。

令和2年度決算の概要 (令和3年3月31日現在)

① 貸借対照表

(単位：円)

資産の部		負債の部	
科目	金額	科目	金額
流動資産	1,370,546,318	流動負債	204,641,188
固定資産	2,330,795,511	固定負債	191,738,517
		負債の部合計	396,379,705
		純資産の部	
		基本金	473,161,831
		国庫補助金等特別積立金	135,167,480
		その他積立金	1,136,487,452
		次期繰越活動収支差額	1,560,145,361
		純資産の部合計	3,304,962,124
資産の部合計	3,701,341,829	負債・純資産の部合計	3,701,341,829

② 財産目録

資産の部 負債の部 (単位：円)

資産の部		負債の部	
科目	金額	科目	金額
流動資産合計	1,370,546,318	流動負債合計	204,641,188
基本財産	796,655,006	固定負債合計	191,738,517
その他の固定資産	1,534,140,505		
資産合計	3,701,341,829	負債合計	396,379,705
		差引純資産合計	3,304,962,124

③ 事業活動計算書 (社会福祉事業区分)

(単位：千円)

科目	本部	成幸	戸越台	荏原	平塚橋	合計
サービス活動収益計	11,874	529,898	578,454	888,762	577,558	2,586,546
サービス活動費用計	63,350	557,442	608,786	923,567	569,049	2,722,193
サービス活動増減差額	△ 51,476	△ 27,544	△ 30,332	△ 34,805	8,509	△ 135,648
サービス活動外収益計	44	366	485	754	116	1,764
サービス活動外費用計	666	1	38	82	48	836
サービス活動外増減差額	△ 622	365	447	672	68	929
経常増減差額	△ 52,098	△ 27,179	△ 29,885	△ 34,133	8,577	△ 134,719
特別収益計	5,000	11,268	2,903	4,538	2,290	25,999
特別費用計	0	12,280	2,790	5,641	7,290	28,001
特別増減差額	5,000	△ 1,012	113	△ 1,103	△ 5,000	△ 2,002
当期活動増減差額	△ 47,098	△ 28,191	△ 29,772	△ 35,236	3,577	△ 136,721
前期繰越活動増減差額	16,446	682,513	278,091	423,120	197,052	1,597,222
当期末繰越活動増減差額	△ 30,653	654,322	248,319	387,884	200,629	1,460,499
その他の積立金取崩額	44,172					44,172
その他の積立金積立額						0
次期繰越活動増減差額	13,519	654,322	248,319	387,884	200,629	1,504,673



- 三徳会では、法人が実施している社会福祉事業の財政状態、事業活動の成果及び収支の区分を報告するため、社会福祉事業区分を設定し、法人本部、成幸、戸越台、荏原、平塚橋の5拠点区分に分類しています。
 - 千円未満を四捨五入している関係で縦、横の合計が一致しないものがあります。
 - 詳しくお知りになりたい方は、各施設の事務室にお尋ねください。
- ※注1)平成24年度より会計基準を指導指針から社会福祉法人会計基準へ移行しています。

成幸ホーム 「四季折々の絵手紙クラブ」



暑い夏から秋へとバトンタッチする9月に入り、少しずつ秋への装いに変わりつつあります。

成幸デイサービスでは午後のレクリエーション活動として、「体操」「物づくり」「クイズ・頭の体操」等、様々な活動を行っています。そのなかでも一番人気がある活動が「絵手紙クラブ」です。8月は「夏」をテーマで行なったところ、色とりどりの魚たちが集まり、まるで水族館で鑑賞をしている気分になりました。コロナ禍でなかなか外出もできませんが、絵手紙で涼しげな夏を感じていただきました。

今回は「秋」がテーマです。秋と言えばいろいろと思ひ浮かびますね。どんな絵手紙ができるのかワクワクしています。

戸越台ホーム 「本日のリハビリは夏祭り」



ある夏の日。緊急事態宣言が続くなかでも「明るく景気よくいきましょう！」と、リハビリ室を夏祭り会場に一転しました。感染症対策をしながら、ご利用者とお花紙で作ったたくさんのお花や提灯を飾り、お祭りムードが高まるなか、「夏祭り」が始まりました。

ゲームコーナーではヨーヨー釣りや輪投げ、的当てを楽しみ、高得点のご利用者を表彰しました。「この歳で表彰状をもらえるなんて」と素敵な笑顔を見せてくださいました。

そしてフィナーレは皆さんで輪になり、お馴染みの品川音頭です。春から行っているリハビリを兼ねた盆踊りの成果も見え「きれいな浴衣で踊れて楽しかったです」と喜んでいただきました。皆さまには心地良い汗をかいていただき、ひと夏の思い出ができました。

荏原ホーム 「夏の銘菓」



夏の祭りをはじめとしたさまざまなイベントの開催が難しい中ですが、特養・ショートステイ・デイサービスそれぞれでカキ氷大会?を行いました。

夏祭りの際にお世話になっている氷屋さんからカキ氷機をかりて、フロアごとに日程を分けて開催。本格的な機械から削り出されたサラサラの氷を山にして、定番のイチゴソースや練乳をかけたあとにアイスクリームや餡子、フルーツゼリーを乗せるといった贅沢な一品となりました。

普段は少食の方も「冷たいけどおいしい！」と箸ならぬスプーンが進み、山盛りのカキ氷はあっという間におなかの中へ……。とても楽しい時間を過ごすことができました。

平塚橋ホーム 「浴衣の反物で」



昔は子供が着る物を自分で作ったのよ、というお話はよく聞きますが、その手さばきを目の前で見ていただく機会に恵まれました。

ご利用者に「暖簾と一緒に作りませんか？」とお声かけをしたところ、「いいわよ」と快く引き受けて下さいました。昔、洋裁の仕事をしていたとの事で、「昔を思い出すわね」「これくらい簡単ですよ」と、手際よくアイロンをかけ、寸法を測り、縫い目を確認し…。素敵な暖簾が出来上がり、お風呂の入口に使わせてもらいました！

小山の家 「みょうがの収穫」



春に若芽が生えてきて、7月にいよいよ収穫の時期となりました。30cm位だった若芽は大きいもので1mくらいに伸びています。みょうがは写真のように土からひょっこり出てきて、飛び出た部分の根っこの所から収穫します。写真はプランターで育てたものですが、30個くらいの収穫ができて、収穫したみょうがは刻んで味噌汁に入れたり、糠漬けにしたりと楽しむことができました。

採れたてのみょうがは香りも良く、とても美味しかったです。少し小ぶりの物から、スーパーで売っているくらいの立派な大きさのもまで様々でしたが、育てたみょうがは愛着がわき味も格別なものがありました。