



# 長船荘だより

冬号

社会福祉法人岡山千鳥福祉会  
特別養護老人ホーム長船荘  
発行 広報委員会  
長船町服部1141  
(0869)26-5068

## 迎春

今年は、「己未(きのとひつじ)」です。  
未は群れをなすところから「家族の安泰」を表すとされ、  
いつまでも「平和」に暮らすことを意味しています。

祝 百 歳

おめでとうございます

102歳

100歳

100歳

106歳

102歳

### 祝100歳！ 5人合わせて510歳！

皆様、とてもお元気です。  
今年もよろしくお祈りします。

謹んで新春のご祝詞を申し上げます

施設長 大月 昇

皆様方には心新たに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。平素は「長船荘」に対する格別のご理解、温かいご支援ご協力を賜わりありがとうございます。心よりお礼を申し上げます。

本年は、長船荘開設25周年という節目の年であります。また、介護保険制度発足15年目にも当たります。「長船荘」としましては、利用者の皆様、ご家族の皆様、地域の皆様に信頼され、愛される施設となるように皆様のお力添えをいただきながら、利用者様の視点に立ち、職員一人ひとりが目標を立て、それをチームに結集して施設力アップを図って行きたいと考えております。

本年も引き続き深いご理解とご支援、ご協力を賜わります様よろしくお祈り申し上げます。最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ新年のご挨拶といたします。



収穫祭



みみみみ  
新米取ったよ!!

菊花展



きれいな花だったよ〜

メリークリスマス



サンタさんが来たよ〜

もちつき



みんなでドッコイショ!!

2015年

初春のおまじない  
兎玉英子様

お正月遊び



羽子板、双六  
楽しいな

初釜



お抹茶  
おしゅんぎんます



謹賀新年

初詣



長船荘神社で  
初詣!  
今年も健康で  
ありますように!!

\*ハーモニカ演奏 松浦様



\*だんじり  
丸山子供会様



\*福田  
コミュニティー様



\*国際ノブチミスト様





### 麻婆大根

1人分 246kcal 塩分 3.4g



#### 材料 (2人分)

- 大根 ……………1/4本(250g)
- 豚ひき肉 ……………100g
- にんにく、しょうがのみじん切り…各小さじ1/2
- ねぎのみじん切り……………5cm分
- 豆板醤 ……………小さじ1/2～小さじ1
- 片栗粉……………大さじ1
- ごま油……………大さじ1

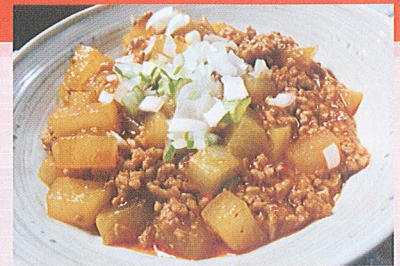
#### 合わせ調味料

- みそ、しょうゆ ……………各大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 鶏ガラスープの素(顆粒)…小さじ1



#### 作り方

- ① 大根は幅4cmの輪切りにし、包丁で厚めに皮をむく。縦に幅7～8mmに切り、さらに幅1.5cmに切る。合わせ調味料を混ぜ合わせる。片栗粉大さじ1と水大さじ2を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉を作る。
- ② フライパンににんにく、しょうが、ごま油大さじ1を入れ、弱火で熱する。香りが立ったら、ひき肉を加えて中火にし、ほぐしながら炒める。肉の色が変わったら大根を加え、全体に油が回るまで炒める。
- ③ 合わせ調味料を加えてさっと混ぜ、木べらで大根を片側に寄せてスペースを作り、豆板醤を鍋肌に加える。豆板醤の香りが立つまで炒めて、全体を混ぜ合わせる。湯を3/4カップを注いで強火にし、煮立ったら中火にして大根がしんなりするまで3～4分煮る。水溶き片栗粉をもう一度混ぜてから少しずつ加え、手早く混ぜる。全体にとろみがつくまでさっと煮て器に盛り、ねぎをのせる。



### ももちゃん通信

ももちゃんも初詣♪  
一年がんばるぞ！



今年もいいことが  
ありますように！

### かぜとインフルエンザの症状の違いは？

	かぜ	インフルエンザ
症状が現れ始める部位	局所（鼻やのどなどの上気道が中心）	全身
症状の現れ方	緩やか	急激
発熱	37～38℃程度の発熱 比較的微熱の場合が多い	38℃以上の急激な発熱
主な体調の変化	くしゃみ・鼻水・鼻づまり・咳・のどの痛みなどの呼吸器症状が中心 	足・腰や関節の強い痛み・悪寒など全身症状が先行その後、のどの痛み 
治るまでの期間	一定ではない	7～10日

皆様  
楽しませて  
頂いて  
ありがとう  
ございました。

#### \*二胡奏会様



#### \*備前民踊クラブ様



#### \*演歌歌手 後藤聖子様





# 長船荘デイサービスセンター



## 明けまして おめでとうございます。

『長船荘のデイサービスに  
行くのが楽しみじゃ♪』  
と皆様に言って頂けるように(\*^。^\*)  
今年も一年 精一杯 頑張ります!!

職員一同



### 『羊年、年頭の川柳』

在介支さいかいし うぶ声上げて 二十年  
介護する 介護されるを 見届けて  
その人に 寄り添うプラン 届きたい  
介護・医療 福祉の糸を 手繰り寄せ  
縦の糸 横糸繋ぐ 家族愛  
人生の 行く道飾る ケアプラン  
メエメエと 坂道登る 四羊よんひつて

支援の窓から  
こんにちは

## 編集後記

あけましておめでとうございます。本年も長船荘を  
よろしくお願ひ致します。  
新年を迎え、また新たな気  
持ちでがんばります！  
さて、気持ちだけでなく  
新たになったものがありま  
す。昨年末より長船荘の  
ホームページがリニューアル  
されました。長船荘から  
のお知らせや行事の様子な  
ど、随時発信していければ  
と思っておりますので、  
ぜひご覧ください。



アドレスはこちら→<http://www.okayama-chidori.or.jp/osafune/index.html>

## 長船荘行事予定表

2月		3月		4月	
節	分	雛祭り(人間雛)	お	花	見
誕	生	誕	外	気	浴
散	日	生	誕	生	会
	会	日	誕	日	参
	髪	防	御	大	り
		災	散	師	髪
		訓		参	
		練		り	
		ホ		髪	
		ワ			
		イ			
		ン			
		デ			
		ー			