

# えがお

第42号

平成30年 9月1日発行

発行元 (福) 堀川健康会

介護老人保健施設 じゅんぷう広報委員会

平成二十年三月一日創刊

創刊

創刊

## 春風駘蕩 風の便り

地震、竜巻、猛暑、豪雨、台風と、去年に引き続き、数多の天変地異に苛まれた方々に、まずはお見舞いを申し上げます。

さて、近年は一年一度の異常気象とのか「記録的」といふ言葉が頻りに聞かれます。今年も「記録的」な大雨が降り、小学校の校舎が倒壊し、児童が犠牲に。また、福島の原発事故も、まだ「記録的」な汚染水が海に漏れ、魚介類の放射性物質が検出され、食生活に大きな影響を与えています。

自然の威力は、人間の想像を超えています。我々が、自然の威力に打ち負かされ、自然災害に巻き込まれることが、決してありません。しかし、自然災害は、人間の活動によって、その被害が拡大しています。

自然災害は、人間の活動によって、その被害が拡大しています。自然災害は、人間の活動によって、その被害が拡大しています。自然災害は、人間の活動によって、その被害が拡大しています。

## 相談室よりこんにちは



施設長 吉田 巖

入院の際に疑問に思われることや、心配事について誰かに相談したい場合は、お気軽に「相談室」にご相談ください。

「相談室」は、医療ソーシャルワーカーと、ご家族様との間で、ご入院や通院の準備や、ご退院後の生活に関するお悩みを、一緒に考えて解決に導いていくことができます。

「相談室」は、医療ソーシャルワーカーと、ご家族様との間で、ご入院や通院の準備や、ご退院後の生活に関するお悩みを、一緒に考えて解決に導いていくことができます。

「相談室」は、医療ソーシャルワーカーと、ご家族様との間で、ご入院や通院の準備や、ご退院後の生活に関するお悩みを、一緒に考えて解決に導いていくことができます。

## 厨房コラム

暑い今回は、茄子についてご紹介いたします。

茄子にはカリウムと食物繊維が豊富で、利尿作用で体を冷やしてくれます。また、茄子は夏の気温差で身がしまり、皮が柔らかいので、煮物や天ぷら、炒め物(写真)など、さまざまな食べ方を活用できます。

鮮やかな紫色をした皮には、ナスニンという色素が含まれており、活性酸素の働きを抑制し、動脈硬化や高血圧を予防する効果が期待されます。

十月は、豚肉と茄子の味噌炒め、天ぷらなど、秋茄子を味わう献立を準備しています。

## じゅんぷう取り組み紹介

「緩下剤や浣腸に頼らない、自然な排便の促進」

が、排便の促進に効果的な「緩下剤」や「浣腸」に頼らない、自然な排便の促進方法を紹介します。

① 食事の繊維をしっかりと摂ります。特に朝食に野菜や果物を摂ることが大切です。

② お腹を揉みます。起床後、お腹を時計回りに揉むことで、腸の動きを促します。

③ 毎朝、排便の習慣を身につけます。起床後、必ず排便を試みます。

④ 自然な排便を促すために、十分な水分を摂り、適度な運動を行い、ストレスを軽減しましょう。

⑤ 排便の時間を決め、トイレに座って頂くことで、排便の習慣を身につけます。

⑥ 排便の際、自然な排便を促すために、十分な水分を摂り、適度な運動を行い、ストレスを軽減しましょう。

⑦ 排便の際、自然な排便を促すために、十分な水分を摂り、適度な運動を行い、ストレスを軽減しましょう。

### 「寒天入りお茶ゼリー」作り方・材料

お茶(緑茶)	550ml
砂糖	50g
粉末寒天	2g
ゼラチン	3g

① お茶を沸騰させ、砂糖を加え、煮込みます。

② 粉末寒天を加え、煮込みます。

③ 煮込み終わったら、ゼラチンを加え、煮込みます。

④ 煮込み終わったら、冷蔵庫で冷やし固めて完成です。

平成二十九年 社会福祉法人堀川健康会 決算報告

### 事業活動計算書 (自)平成29年4月1日 (至)平成30年3月31日

サービス活動増減の部	
介護保険事業収益	604,061,815
その他の事業収益	8,190,720
経常経費寄附金収益	123,340
サービス活動収益計	612,375,875
人件費	353,802,799
事業費	61,541,709
事務費	97,200,096
減価償却費	44,623,195
国庫補助金等特別積立金取崩益	-937,387
サービス活動費用計	556,230,412
サービス活動増減差額	56,145,463
サービス活動外増減の部	
受取利息配当金収益	221,817
その他のサービス活動外収益	4,789,499
サービス活動外収益計	5,011,316
支払利息	6,352,711
その他のサービス活動外費用	3,041,781
サービス活動外収益計	9,394,492
サービス活動外増減差額	-4,383,176
経常増減差額	51,762,287
特別増減の部	
固定資産売却益	1,600,000
特別増減差額	1,600,000
当期活動増減差額	52,815,387
繰越活動増減差額の部	
前期末繰越活動増減差額	512,278,893
当期末繰越活動増減差額	565,094,280
その他の積立金積立額	12,500,000
次期繰越活動増減差額	552,594,280

### 借借対照表 平成30年3月31日現在

資産の部		負債の部	
流動資産	533,618,776	流動負債	85,948,212
固定資産	917,147,462	固定負債	453,122,892
(うち基本財産)	649,796,664	負債の部合計	539,071,104
(うちその他固定資産)	267,350,798		
		純資産の部	
		基本金	195,747,536
		国庫補助金等特別積立金	13,353,318
		その他積立金	150,000,000
		次期繰越活動増減差額	552,594,280
		(うち当期活動増減差額)	52,815,387
		純資産の部合計	911,695,134
資産の部合計	1,450,766,238	負債及び純資産の部合計	1,450,766,238

赤とんぼ 彼岸へ続く 風の道 四階ご利用者M様

負けるなヨ タスキをつなぐ 我が家の子 四階ご利用者I様

顔に汗 ゆらぐコスモス 待ちわびる 通所リハビリご利用者F様

ご利用者様 川柳・俳句