

## かもめぐるめ



地元食材の使用を心がけています

### 葉山キッチン

ワカメの酢の物



ワカメはカルシウムやカリウム、マグネシウム、ヨウ素などのミネラルや食物繊維、ビタミンKを豊富に含み、カロリーが低ダイエットにも適している食材のため、献立に使用してみたいかがでしょうか。

#### 【材料4人分】

- ・乾燥ワカメ5g、きゅうり1本、しらす少々、生姜少々、酢大さじ1.5杯、砂糖大さじ1杯、塩少々、だし汁少々
- ①乾燥ワカメは水で戻してから茹で、水にさらして水切りする。
- ②きゅうりを小口切りにして塩もみをする。
- ③生姜は千切り(針生姜)にして水にさらす。
- ④調味料を合わせて、少し火にかけて冷ます。
- ⑤水を切ったワカメ、塩もみしたきゅうり、シラスを合わせる。
- ⑥④の冷ました調味料と③の針生姜を⑤に入れて合わせる。

### 逗子キッチン

鱈の照り焼き



鱈は春に収穫されることから、春を告げる祝い魚として、古来から重宝されてきました。冠婚葬祭の懐石料理だったり、地域によってはおせちに使われたりと、食卓で今も昔も変わらず愛されています。今回はその鱈を照り焼きにしてみました。春の食卓に是非お試しください。

#### 【材料 2人分】

- ・鱈2切れ
- ※ 調味料 酒大さじ2、みりん大さじ1、砂糖大さじ1/2、しょうゆ大さじ1/2、生姜しぼり汁小さじ1
- ・小麦粉、サラダ油適量
- ①酒(分量外)で魚の身を洗い、キッチンペーパーで水分を取る。
- ②魚の両面に小麦粉をつけ、フライパンにサラダ油を熱し、両面を焼く。
- ③軽く焼き目がついたら、※の調味料を入れ、魚に火を通しながら軽く煮詰めて完成。

### 百鷗からのお知らせ

#### ※ 介護・看護・調理・運転職募集。

##### ○逗子清寿苑

- ・介護職 常勤 2名(施設)
- ・看護職 常勤 1名(施設)
- ・調理職 常勤 1名
- ・調理職 パート 若干名
- ・管理栄養士 パート 1名
- ・介護職 パート 若干名(デイサービス)
- ・看護職 パート 若干名(デイサービス)
- ・運転手 パート 若干名(デイサービス)

##### ○葉山清寿苑

- ・介護職 常勤 1名(施設)
- ◎ 特別養護老人ホーム逗子清寿苑  
住所 逗子市久木8-1, 290-1  
電話番号 046-873-8902
- ◎ 特別養護老人ホーム葉山清寿苑  
住所 葉山町上山口1, 669  
電話番号 046-878-8900

#### 編集後記



春です。桜が満開です。桜というソメイヨシノを思い浮かべます。この桜の名の由来は、幕末の頃、江戸の染井村で植木職人らによって育成され、桜の名所、大和の吉野山にちなんで、吉野桜として売られました。吉野山に多いヤマザクラと混同される恐れがあったため、染井村の名前をとり、ソメイヨシノと命名されたと言われています。表紙の逗子清寿苑周辺の桜並木は、それはそれは見事で、満開時は息をのむほどの美しさです。清寿苑ご利用者も、この時期の散歩を毎年とても楽しみにされています。

本誌または施設への  
要望・相談

TEL 046-878-8900(葉山清寿苑) <http://www.hakuou.or.jp>  
TEL 046-873-8902(逗子清寿苑) [e-mail honbu@hakuou.or.jp](mailto:honbu@hakuou.or.jp)

### 逗子清寿苑周辺の春

#### 社会福祉法人百鷗の目標

- ご利用者が日々快適に過ごして頂けるよう、質の高いサービス提供に努めます
- 地元自治会やボランティアとの交流を深め、地域に愛され親しまれる施設を目指します
- お世話する職員が、常に生きがいを持って働けるような明るく楽しい職場づくりを心掛けます
- 経営の透明性を確保し、将来に亘って安定した施設運営が出来るよう、細心の注意を払います

#### もくじ

○逗子清寿苑周辺	表紙	○令和6年度	
○特別養護老人ホーム	1	○事業計画、収支予算	6
○逗子清寿苑	2	○ある月の介護	7
○葉山清寿苑	3	○介護職員の手記	7
○グループホーム	4	○清寿苑周辺の春	7
○水源地ファーム情報	4	○かもめぐるめ	8
○地域包括支援センター	5	○百鷗からのお知らせ	8
○ご寄付紹介	5		



葉山清寿苑介護事業部の中崎です。介護という仕事について早いもので22年が経過しようとしています。この仕事で感じたことは、人と人の繋がりがいかに大切かということ。そしてこの仕事にははっきりとした答えが無いということです。ご利用者お一人々それぞれに歴史があり、過ごしてきた環境がある。それにより私たちが提供するサービスも異なり、毎日が試行錯誤の連続です。でもそこがこの仕事の楽しさかもしれません。これからも皆様に満足していただけるよう、楽しく試行錯誤を続けたいと思います。

葉山清寿苑施設介護事業部係長 中崎 浩幸



ある日の介護

介護職員の手記



逗子清寿苑に介護未経験から働き始めて5年が経ちました。働き始めは右も左も分からず、戸惑いなどもありましたが、先輩方から優しく教えて頂いたり、相談に乗って頂いたりなどお世話になり、時にはご利用者のふとした「ありがとう」の一言で頑張れましたし、成長しても来られました。まだまだ未熟な部分もありますが、ご利用者が笑顔で楽しく毎日を過ごしていただけるよう精進してまいります。

逗子清寿苑施設介護事業部 澤田 優輝

初春の日差し麗らかなころ、漸く寒さも緩んでまいりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。本号では、お花見(梅)、節分イベント開催時等のご様子をお届けいたします。掲載できる写真が一部の方々のみになってしまうのが残念なぐらいに多くの方が素敵な表情を見せてくださいました。次号では花見ドライブのご様子をお届けする予定です。



葉山清寿苑

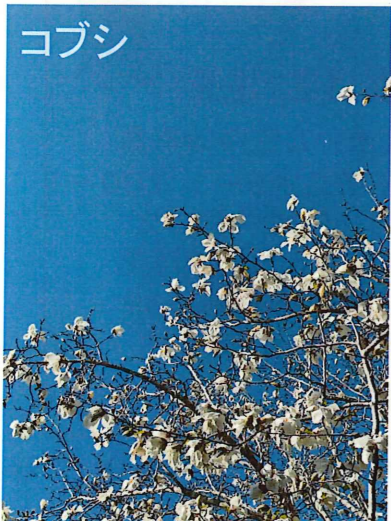
介護老人福祉施設・ショートステイ

逗子清寿苑

清寿苑周辺の春



葉山逗子清寿苑周辺は自然がいっぱい。身近な“春”をお届けします。



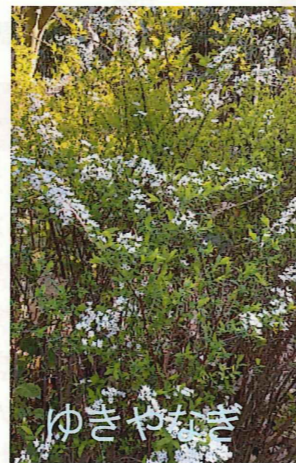
コブシ



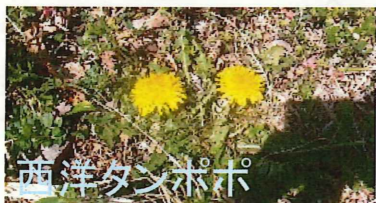
ニリン草



ヤブカンゾウ



ゆきやなぎ



西洋タンポポ



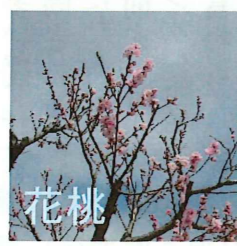
クキノトウ



の芽



セリ



花桃

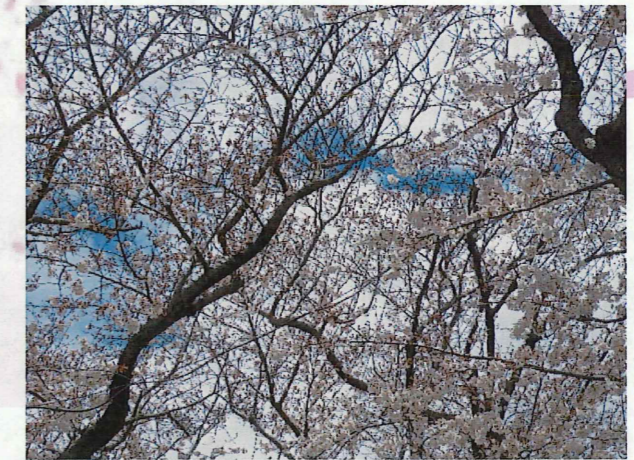


つばき



ハナニラ

逗子ハイランドの桜も漸く満開になりました。今年は記録的に開花が遅く、待ちに待ったお花見です。皆様久しぶりの外出で、春を感じながら楽しまれていました。



手作りのお雛様や、皆様で作った春の壁飾り。まだまだ寒い日があってもデイサービスのお部屋はいつも暖かです。切ったり貼ったりの作り物や、トランプ、オセロ等、楽しみながら自然に手指の運動になっています。体操の時間では、転倒予防のため、足の運動を行っています。レクリエーションでも足を使ったゲームを取り入れています。デイサービスご利用の皆様は今日もお元気です。



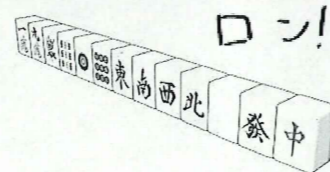
葉山清寿苑

デイサービス



寒さも和らぎ、過ごしやすい季節となりました。皆様送迎車から見える花々や緑に、春を感じていらっしゃると思います。デイサービスでは、ご利用者の皆様がボランティアの方々との囲碁や麻雀、書道、カラオケ等、楽しく充実した時間を過ごされています。人気の”ごぼう先生“の体操で体を動かし、色々なゲームに参加して応援の声を掛け合いながら盛り上がっています。これからの季節は、青空の下で体操や歌を楽しんでいただくのも良いですね。

逗子清寿苑



令和6年度 事業計画

百鷗は、法人設立（平成2年）から今年で34年目となりました。葉山町において最初に設立された特別養護老人ホームは葉山清寿苑です。その後、逗子清寿苑（平成13年）、グループホーム葉山の里（平成15年）と施設の増加により現在は入所者数218名、デイサービスセンター、居宅介護支援事業所、葉山町地域包括支援センター清寿苑（葉山町より委託）の事業所を運営しております。

平成14年に開所したグループホームびやくしんの苑は、令和5年11月をもち閉苑しましたが、新たにこの建物を利用し、4月よりパートナーシップを結んでいるNPO法人による学童保育、小規模保育園の運営が始まります。また、子供たちと「高齢者サロン」を利用する高齢者との異世代交流による地域貢献も行っています。

今年も、葉山町と逗子市を中心に、より地域に根差した、そして地域に求められる福祉・介護サービス事業を職員と共に、展開していきます。

百鷗は、今年度の事業計画にこの二つを掲げます。

- (1) 地域、利用者の方々に信頼される最良のサービスを提供すること。
- (2) お互いを思いやり、想えば想われるを合言葉に、人間味豊かな人材の育成を目指すこと。
- (3) 職員が百鷗に勤めることの喜びと安心を感じ、勤め続けたい、勤めて良かったと思える法人にすること。

このためには、利用者サービス、地域社会との連携、運営基盤である収入の確保、そして感染症及び災害に対する安全対策を講じた安定した経営、そして人を育てる組織作りについて具体性を持ち、将来に備える計画にしています。

令和6年度 収支予算（事業活動計画）

（単位：千円）

●介護収入等金額	法人本部	葉山清寿苑	逗子清寿苑	葉山の里	合計
施設介護		375,400	459,600		835,000
ショートステイ		42,600	45,600		88,200
デイサービス		54,200	68,000		122,200
グループホーム				95,700	95,700
居宅介護支援事業			5,100		5,100
地域包括支援センター （葉山町委託料）		9,700			9,700
電話相談・栄養相談 （葉山町委託料）		25,800			25,800
介護職員処遇改善補助金		500			500
合計	0	508,670	530	120	1,120
合計	0	508,670	578,830	95,820	1,183,320

●支出金額	法人本部	葉山清寿苑	逗子清寿苑	葉山の里	合計
人件費	30,250	359,460	406,450	64,290	860,450
人件費率		70.7%	70.2%	67.1%	72.7%
事業費・事務費等	5,950	108,570	132,250	23,200	269,970
合計	36,200	468,030	538,700	87,490	1,130,420

●収支差額	法人本部	葉山清寿苑	逗子清寿苑	葉山の里	合計
合計	△36,200	40,640	40,130	8,330	52,900

地域包括支援センター

睡眠と健康



季節の変わり目、みなさまぐっすり眠られていますか？  
睡眠の役割は、単に疲労の回復だけではありません。質の高い睡眠をとることで、免疫力のUPも期待できます。  
睡眠と覚醒のリズムには、「深部体温」と「メラトニン」という脳内ホルモンが関係しています。体温が下がるタイミングで、人は眠気を感じますが、体温の下降に関与しているのがメラトニンです。  
高齢になるにつれ、メラトニンの分泌量が減り、体温の高低差も小さくなる為、眠りが浅くなったり、寝つきが悪くなることがあります。  
運動・栄養・規則正しい生活に心掛け、質の高い睡眠をとるようにしましょう。

【睡眠不足の改善方法】



適度な運動

栄養摂取

規則正しい生活



何かお困りのこと、相談したいこと等ありましたら遠慮なく、包括センターまでご連絡ください。皆様に寄り添い、一緒に考えていきたいと思ひます。

TEL 878-8905

ご寄付紹介

ご利用者のため有効に活用させていただきます。  
ご厚志ほんとうにありがとうございました。



- |                  |                  |
|------------------|------------------|
| ○金 5万円 匿名 様 (葉山) | ○金30万円 匿名 様 (逗子) |
| ○金 1万円 " (葉山)    | ○金10万円 " (逗子)    |
| ○金 1万円 " (葉山)    | ○金10万円 " (逗子)    |
|                  | ○金3万4千円 " (逗子)   |
|                  | ○金3万3千円 " (逗子)   |
|                  | ○金3万3千円 " (逗子)   |

グループホーム葉山の里では、2月と3月にお一人ずつのご入所がありました。今まで、麻雀をされる方はお一人しかいなかったため、職員と二人だけの淋しいゲームでしたが、今回ご入所されたお二人は偶然にも麻雀がお好きな方でしたので、現在は4人で楽しく行っています。また、麻雀以外にもトランプをしたり、誕生会を行ったり、食事の時にはお寿司を注文したりと、楽しく過ごしていただいております。

コロナウィルス感染対策につきまして、施設内での予防対策は継続しておりますが、面会や外出につきましては、徐々に緩和していく予定です。



水源地ファーム情報

春ですね！

昨年蒔いたレンゲですが、天候の影響かまだ大きくなってくれません。もう少し暖かくなると、ピンクの花を咲かせてくれると期待しています。6月には肥料として漉き込み、焼き芋大会に備えてさつま芋の苗を植える予定です。裏の竹やぶでは、筍が顔を出しました。



ご近所のレンゲ畑。こうなるはずだったんですが。



まだ小さいファームのレンゲ草



顔を出した筍



ご近所のレンゲ畑