

日 帰 り 旅 行

明 石 天 文 科 学 館



☆プラネタリウムや展示物など興味深く真剣なまなざしでした。

平成 29 年度のぞみの家事業活動計算書

(自)平成29年4月1日(至)平成30年3月31日

(単位:円)

勘定科目		決算
サービス活動増減の部	生活保護事業収益	319,227,799
	経常経費補助金収益	49,730
	経常経費寄附金収益	67,361
	過年度収益	0
	その他の収益	0
	サービス活動収益計(1)	319,344,890
	人件費	164,147,995
	事業費	82,546,552
	事務費	47,997,611
	減価償却費	25,235,059
サービス活動増減の部	国庫補助金等特別積立金取崩額	△ 16,040,954
	サービス活動費用計(2)	303,886,263
	サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	15,458,627
	その他のサービス活動外収益	60,239
	サービス活動外収益計(4)	60,239
	その他のサービス活動外費用	1,052
	サービス活動外費用計(5)	1,052
	サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	59,187
	経常増減差額(7)=(3)+(6)	15,517,814
	拠点区分間繰入金収益	6,100,000
特別増減の部	拠点区分間固定資産移管収益	0
	その他の特別収益	3
	特別収益計(8)	6,100,003
	固定資産売却損・処分損	1
	拠点区分間繰入金費用	10,533,000
	特別費用計(9)	10,533,001
	特別増減差額(10)=(8)-(9)	△ 4,432,998
	当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	11,084,816
	前期繰越活動増減差額(12)	92,174,128
	当期末繰越活動増減差額(13)=(11)+(12)	103,258,944
繰越活動増減差額の部	基本金取崩額(14)	0
	その他の積立金取崩額(15)	3,446,000
	その他の積立金積立額(16)	22,332,000
	次期繰越活動増減差額(17)=(13)+(14)+(15)-(16)	84,372,944

“おんせん”と“うまいもん”でおもてなし
山陰浜坂の爽やかな春を満喫！

特別会席プラン
平日1泊2食 1室2名様利用
大人お一人様(60歳以上の方)
12,670円(税込)

その他、いろいろなプランがございます。
詳しくはPをご覧ください！

写真は「特別会席」の一例です

浜坂温泉保養荘
露天風呂ご好評いただいております
☎(0796)82-3645
〒669-6702 兵庫県美方郡新温泉町浜坂775
<http://www.hamasaka-ni.com/>

《 編 集 後 記 》

正月気分もようやく抜け、新年のスタートは無事に切れているでしょうか？
今年はラグビーワールドカップが日本で開催されます。ご存知の通りラグビーは15人でおこなうスポーツであり、チームワークがとても重要になります。のぞみの家も持ち前のチームワークで厳しい社会情勢を乗り越えたいと思います。

まだまだ寒い日が続きます。暖かくして皆様体調にはご留意ください。今年ものぞみの家をよろしく願います。

編集委員一同



念頭所感



総合リハビリテーションセンター
のぞみの家 所長 謝 世 業

平成三十一年の始まりです。皆さまにおかれましては、本年が素晴らしい一年となりますことを心よりお祈り申し上げます。平成最後の新年を迎え、利用者それぞれが、新たな気持ちでのスタートです。

さて、のぞみの家では、毎週木曜日に「社会生活力プログラム」を開催し、身近なテーマによる活発な意見交換の機会であり、学ぶ場でもあります。多くの利用者の参加の下、例えば炊飯器・電子レンジの使い方、公共交通機関での席を譲る場合の言葉かけ・態度について等、意外と知らなかった、深く理解していなかった等の声も聞かれたり、また、普段物静かな利用者がしっかりとした意見を述べられ、周りが感心する場面もみられます。

また、施設内に設置のシュミレート室(さくら)や近隣の賃貸物件3室を利用しての居宅訓練事業では、買い物や調理、そしてゴミ出し等、一般社会生活を想定しての単独訓練。

課題の抽出とその解決策の検討等、利用者個々に応じた取り組みを進めています。

次に昨年5月から実施の神戸市認定就労訓練事業では、神戸市が選定した3名の方が、施設内での訓練に励まれ、1名の方が、のぞみの家のスタッフとして就職するに至りました。訓練生の就労に向けて取り組む姿勢は、きつとのぞみの家利用者にとって良い影響を与えていることと思います。

のぞみの家が地域の一員として施設機能を最大限いかし、利用者だけでなく、地域の方へも支援を進めています。施設のさらなる発展を目指していきますので、これまで同様、皆さまのご支援をお願いします。

豆乃畑



♥バイキング料理を楽しみました。

動物王国



♥動物たちを間近に見て触って大満足でした。



◇自治会長からの新年のあいさつ◇



みなさん明けましておめでとうございます。のぞみの家自治会長の藤本未智です。平成最後の年が明けました。新しい年号が何になるか、ワクワクしています。今年ものぞみの家のみんなが楽しく、元気で、健康で過ごせますよう頑張ります！よろしくお願いします。

自治会長 ふじもと 藤本 みち 未智

年男・年女紹介（あいうえお順）

男

い 今 井 弘 仁
ま 宇 生 弘 豊
お 大 西 泰 宏
お 塩 谷 靖 彦
た 高 見 勉
の 野 中 美
ま 松 岡 茂 文

女

お 岡 奈 生
の 田 子
よ 吉 田 まき



総合リハビリテーションセンター

のぞみの家 課長

三枝 知子 さえぐさ ちかこ

新年、あけましておめでとうございます。皆様におかれましては輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。のぞみの家では、通所型施設として地域移行への取り組みを充実させる一方、安心した生活が送れるよう日常生活支援、生活の質の向上への取り組みも行っていきます。

日中活動の一つであるクラブ活動では、音楽療法や生花クラブ、セラピードックなどボランティアの先生をお迎えし、専門的なアドバイスを受けながら活動しています。

その中でも生花クラブは、平成19年から先生をお迎えし活動しています。毎週月曜日の朝、季節に応じたお花が届き、先生に教わりながら思い思いにお花を活けています。活けられた花は玄関やディールームなどが集まる場所に飾っています。毎週新しいお花が飾られ、施設内に華やかさを与えてくれています。

生花クラブでは、お作法を学ぶだけでなく、季節の移り変わりを感じることや物事に集中する力を養い、自身の作品を披露する喜びや、生活を楽しむことなど、様々な体験をしていただいています。私たち職員も飾られた生け花の香りや色彩に触れ、季節の移り変わりを感じ楽しませていただいています。

これからも利用者様職員ともに、美しいもの、心癒されるものに触れながら心豊かな生活が送れるよう努めていきたいと思っております。のぞみの家へお越しの際は、各所に飾られた生け花を是非ご覧下さい。



～ 年 忘 れ 会 ～

《第1部 すきやきパーティ》



《第2部 演芸大会》

歌を歌ったりクイズをしたり
大盛り上がりでした。



～ 初 詣 ～



毎年元旦に八幡神社まで
お詣りにいきます。
新しい年に希望がふくら
みます。



日 帰 り 旅 行

イタリアンレストラン



♡おしゃれなお店でござそう
をいただきました。



須磨海浜水族園



♡魚が泳ぐ姿を見て心が和みます。

淡 路 夢 舞 台



♡良いお天気で絶好のドライブ日和でした。

管理栄養士便り

じょうぶな骨はたべものから！「骨力アップ」

① 骨力アップの食事とは？

じょうぶな骨を作るには、カルシウムだけでなく、たんぱく質をはじめ多くの栄養素が必要です。

つまり、骨力アップのための食事の基本は「バランスのよい食事」。

そのうえで、カルシウムや、その吸収を助けるビタミンD、吸収されたカルシウムを骨に取り込むビタミンK、骨の形成を助けるマグネシウムなどを意識して摂るとよいでしょう。

② 骨力アップの食事のポイント！

バランスのよい食事と、積極的なカルシウム摂取を実践しますが、体重が気になる人は、低脂肪や無脂肪の牛乳・ヨーグルトを利用するのもおすすめです。

また、大豆成分の「イソフラボン」も骨の健康に役立ちますし、納豆はビタミンKを多く含んでいます。

③ 日常的にカルシウムを摂るにはどうしたらよいですか？

まずは牛乳・乳製品がおすすめです。調理せずにそのまま摂取できること、カルシウム量が多いうえ、その吸収率が高いことも大きな理由です。

クリームシチュウやグラタンなどの料理やチーズ入りのハンバーグやサンドイッチ、おやつにチーズをとるのも手軽に乳製品を摂ることができます。

また、カルシウム量の多い小魚のちりめんじゃこを常備していると、ごはんと一緒に食べたり、野菜に和えたり、炒めたりと色々な料理に加えることができます。

④ 牛乳が苦手な人はどうしたらよいですか？

牛乳を飲むとおなかゴロゴロするのは、牛乳に含まれる乳糖を十分に分解できないためです。乳製品を少量ずつ摂取するか、乳糖の少ないヨーグルトやチーズを利用しましょう。

⑤ カルシウムは“とりだめ”できますか？

必要以上に摂取しても吸収されないため、食事のたびに少しずつ摂るようにします。毎回の食事に、乳製品や小魚、小松菜などの青菜類、大豆製品をプラスしましょう。

「骨を丈夫にして、骨折を予防しよう！」



カルシウム

ビタミンD

ビタミンK



乳製品、小魚、大豆製品、野菜など



サケ、サンマ、ウナギ、きくらげ、干しいたけなど



発酵食品（納豆やキムチなど）、ほうれん草、小松菜など



医務便り

テーマ「足のツメの正しい爪の切り方」

足のツメは靴の中が体重や足のむくみにより圧迫されて、変形したり、損傷したりします。

みなさんも巻きツメ等で痛みが出た経験はありませんか？

巻きツメは正しい足のツメの切り方で、予防ができます。

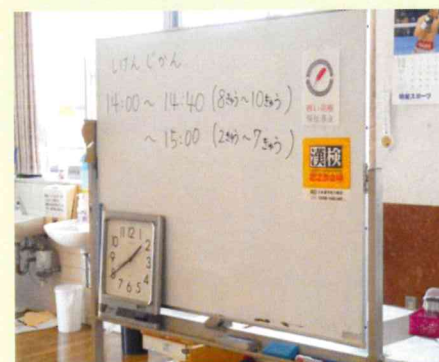
ご紹介しますのでみなさんもぜひ参考にしてみてください。

のぞみの家 看護師一同。

社会生活力プログラム

毎週木曜日に実施している社会生活力プログラムで、参加者から、「資格を取りたい。目標を持って生活を送りたい。」との声がありました。のぞみの家を検定準会場として認定手続きを行い、平成30年10月26日、27日と数学検定、漢字検定を実施しました。当施設を準会場にすることで、試験を受けたくても会場まで行くことが難しかった方や、当施設の利用者以外も受験が可能であり、他施設の方にも参加していただきました。試験を実施した結果、数学検定は4名、漢字検定は6名が合格しました。受験者からは、目標を持って勉強したことや、試験独特の緊張感など普段の生活とは違った経験ができて良かったとの声がありました。

また、「(合格証書を手にして) 自信になった」、「次も挑戦してみたい」との声もあり、今後も継続していけたらと思います。



☆ 盆踊り大会 ☆



カラオケ大会では3年連続優勝しました！！

