

## 【つくしの会が「いしかわ魅力ある福祉職場」の認定を受けました】

「いしかわ魅力ある福祉職場」認定証授与式が3月22日県庁で開催され、谷本石川県知事よりつくしの会緩詰理事長が認定証の授与を受けてきました。この認定は、人材の育成や、安心して長く働くことのできる魅力ある職場づくりに取り組む事業所に対し、与えられるものでその構成要素の大枠は次の4項目です。

- ①新規採用者の育成体制、
- ②キャリアパスと人材育成、
- ③職場環境、
- ④地域貢献・コンプライアンス。



緩詰理事長 谷本県知事

この制度は、職員にとって「働きやすく働きがいのある施設を目指して取り組んでいるぞ！」と認定されたということではありますが、その結果なかまの皆さんへの支援の向上に繋がらなければ全く意味はありません。かえって身の引き締まる思いを強く抱いております。引き続き、ご家族の皆様、地域の皆様におかれましてはご指導・ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。

## はぎの郷

### 【どっちがお好み!?二種のホットケーキ!】

令和3年度もまだまだコロナ対策は続き、週末は各棟ごとに密を避け、楽しく過ごしています。今年度初のお菓子作りは『チョコチップ入りのホットケーキ』と『レーズン入りの抹茶ホットケーキ』の二種類を作りました。皆のお気に入りにはどっちかな？



混ぜ混ぜ。おいしくな〜れ♪



二人で混ぜよう。



チョコを砕いています。



丸さにこだわる。



行列店の先頭に並ぶ方。



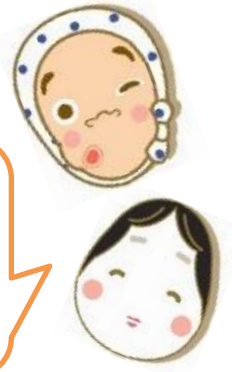
どっちもイける!

# 「栄養部から\*ごきげんよう ②1」

前回の合言葉 … 覚えていますかあ～

「食う・寝る・体温！みなさん免疫力上がってますか～」

ほーい👉 まだまだ春眠中～よう寝とるぞー。天気の良い日は散歩しとるし、体温も36度台やし、なかなか調子が良いげんけど食事がな～。毎日何を食べようか考えるのが邪魔くそで、適当に食べとれんけど、何か免疫上げる食べ物ってあるがけー？



ほーい👍 今日のテーマは、とおちゃん・かあちゃんにピットタンコの話だよ～。  
ちょっと読んでみてね。



## ④ 免疫力を上げる食事…食べ物はなーに？

前回“食う＝バランスの良い食事で腸内環境を整えましょう”とお伝えしました。ここでもう少し詳しくお伝えしたいとおもいます。

さてさて、いよいよ近付いてきた東京オリンピック！シンボルマークを目にすることも増えたでしょう。頭の中でこのマークを思い浮かべてみて。5つの輪…何色が覚えていますか？上の段＝青・黒・赤、下の段＝黄・緑。免疫力を上げる食べ物もオリンピックイヤーにちなんでみました。



- 青色⇒乳製品・・・ヨーグルトやチーズなど、これは皆さんもご存知！**乳酸菌**や**発酵食品**は腸内の善玉菌を効率的に増やし、免疫力アップに大きく貢献！
- 黒色⇒コケ類・・・石川県では【コケ】他県では【きのこ】ですが…。その【コケ類】に含まれる、**食物繊維であるβ(ベータ)グルカン**という成分が消化吸収されず、そのまま腸の免疫細胞に作用し免疫力アップ！ 更に！βグルカンはガン予防や便秘解消にも効果があり、ひとコケで3度美味しいんだね。
- 赤色⇒肉・魚・卵の**たんぱく質**・・・体内に侵入した異物(主にウイルス)を撃退する最も重要な細胞(キラーT細胞)を体内で大量に作ることができる優れもの！また！熱を作る働きのある筋肉や血管、ホルモンの大切な材料にもなるから、毎日食べることを勧めるわね。
- 黄色⇒大豆製品・大豆・・・**たんぱく質**に**食物繊維**、そして元気な体を作るのに欠かせないビタミンB群やミネラル類も豊富で、それらには免疫細胞を活性化し免疫のバランスを整え、体内の炎症を抑える働きも報告されているそうです。大豆はまさに！「天然のマルチサプリメント」かしら。中でも納豆や味噌などの**発酵食品**は「スーパー級サプリメント」だわね!!

○緑色⇒色の濃い野菜と緑茶

色の濃い野菜＝菜っ葉類・トマト・人参・ピーマンなどに含まれる**ビタミン類**は免疫細胞の数を増やしたり、活性化させる働きがあるからたっぷり！とりたいわね～。（戸田注：あたくしのような美貌維持にも不可欠！）

そして、日本のお茶と言えば「緑茶」！ビタミンが豊富で、なおかつ！抗菌や抗ウイルスに効くカテキンが豊富にあり、食後などにいただくと免疫力が上がり、感染症予防にもなるらしいわよ。



よう調べたねー。要するに免疫力を上げるためには「乳酸菌」「発酵食品」「食物繊維」「たんぱく質」「ビタミン」が大切な栄養素なんだね。それらの栄養素をバランスよくとることで、栄養素同志が協力しあい体調を正常に機能させ、免疫力を上げ、感染症を予防し、とおちちゃんとかあちゃんの健康を守ってくれているんだなあ。そうか！オリンピックのマークの輪も五大陸の連携と相互の結合を意味しているらしいね。体の栄養も同じなんだね～。それでオリンピックのマークに合わせたのか～。やっぱり！みなみはすごいうえ～。（←やっぱり親バカ全開！）



オリンピック、開催されるかなあ？みなみは、白血病を克服した池江選手が東京オリンピックで泳ぐとこ、絶対応援した～い！って思います。とおちちゃん・かあちゃんも、五輪の食べ物きちんと食べて、免疫力をアップさせて、長生きしてね。娘のみなみより♥。

\*\*\*\*\*

ふう、長文を書いたざます。・・・ここまで読まれてあたしが何故ヒロインを「みなみちゃん」にしたか、お分かりになられたかしら？浜辺美波ちゃん由来と思わせつつ実は「オリンピックの顔と顔♪そりゃドドンとドドンと顔と顔♪みなみ春夫だったのでございます！」・・・まあそれは置いていてえ、今日のキーワードは「**オリンピックと食材の五つの輪**」。これだけは頭の隅っこに入れておいて下さいますようお願い申し上げます輪。次回いよいよ完結ざます！

# 「それでは皆様、ごきげんよう！」

\*\*\*\*\*



## 【B棟ニュース 卯月編『今年も、さくらの季節がやってきた！』】

世の中を、コロナがどんなにグレーにしようとも、今年も桜は、変わることなく美しく咲き誇ります。この青空のようにどこまでも澄み渡り、そして、この桜のようにどこまでも晴れやかな気持ちになる日がきつとくる！その日まで、みんなで頑張ろう！！



はなさかじいさんが、きたよ

はぎの郷は、さくらの風

俱利伽羅は、さくらの波

日本の春は良いのお～

## 【畑班のつぶやき：お墓の裏山のタケノコ掘り！】

今年も、今は亡き元職員のフジモトさんのお墓が建つ竹林にタケノコ掘りに行きました。「フジモトさ～ん、来たよお～。」お墓に挨拶はしたけど草むしりは忘れちゃったよ。今度行ったら、必ずするね。そして、タケノコありがとう！

なんと、タケノコを練り込んだお好み焼きを作ったよ。(株)ホクスイさんから頂いた調味料も入れたら、最高においしかった！！



卵とおこのみやき粉と  
新鮮なタケノコを



フードプロセッサーで  
混ぜ合わせ



焼いたら出来上がり  
超かんたん、超おいしい



これが、おいしい素なんです  
ホクスイさんありがとう！

## ジョブスタジオノーム

### 【防災炊き出し訓練を実施しました】

前回、あつつい時期にカレーの炊き出し訓練を行いました。今回はローリングストックの防災食の日に合わせ、訓練を行いました。今回の想定はこうです。「朝の会の時に突如、震度5強の直下型地震が発生。身を守る態勢を取った後（シェイクアウト訓練）、建物の外に避難し、テント設営。ライフラインがストップしているため防災食とめった汁で昼食を摂ることにし、炊き出しを開始。たまたま幸いなことにゴボウやエノキ、ニンジン、ネギ、油揚げ等が手近にあり、めった汁を美味しく作れる・・・という幸運に恵まれた」というちょっと都合の良い想定です。当然畑のネギを洗う時だけ、奇跡が起きて水道が復旧した、という甘々な想定です。



エノキほぐし



畑のネギ収穫



ゴボウも細く細く



すべてお鍋に入れまーす



さっきのネギも入れます



カレー粉は？入れないの？



アルファ米の炊き込みご飯



ラップでおにぎり作り



カップ焼きそば湯切りが重要



いただきまーす



ペヤング焼きそば気に入った



めった汁もGOOD！

●●●世界自閉症啓発デー2021●●●

今年の啓発デーもコロナのためブルーライトウォークは中止となりましたが、新たな試みとしてオンライン上での点灯식을ライブで全世界に配信しよう！という形にチャレンジしてみました。美しいブルーの石川門をPC画面上で見ながら、山野金沢市長やPFUブルーキャッツの皆さん、石川ミリオンスターズの選手達の力強いメッセージを聞きました。



ホームすぎなでの観戦チーム



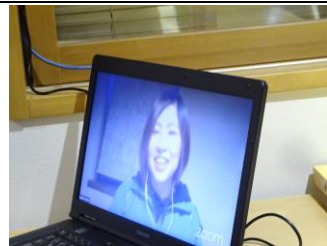
山野市長のメッセージ



コロナが収束したら是非ここに集まろう！



PFUブルーキャッツの選手の皆さん



司会はおなじみのあの人！

ジョブスタジオノーム

【アレコレト】



今日は好天お花見ランチ



でも全員桜の方向を向いてる



なんかねえ宴会っぽくないね



桜はバッチリとても綺麗だ



津幡町役場から取材の方が来られました。地域自立支援協議会しごと部会では、企業向けに障害のある方の就労促進動画を作成する予定とのことで、ノームの皆が取り組んでいる作業の内容を撮影して行かれました。。



ことしも画伯は税理士法人中山会計様からのご依頼を受けて、カレンダーの原画を描き、この度2021年4月始まりのカレンダーが出来上がりました。今年のテーマはなんと！SDGsだって！早速PCカフェの先生にプレゼント。

