



どんぐりにころころ



事務長
後藤 眞一



立冬も過ぎ、いよいよやってくる本格的な冬の訪れに身も心もキュッと身構える季節になりました。私事、どんぐりに入社して、一年と少し、皆様の励まし支えのおかげでここまでやってこれた事、感謝申し上げます。

私たちの仕事とは、職業、年齢、性別に関係なく、関わったすべての人に少しでも幸せと感じて頂く事だと思っております。

だから私たちは努力しなければなりません。

努力は成長であり、成長は自分の糧になり財産になります。

従業員一人一人が常に利用者様、家族様本位であり、経営者の立場「客観的」になり物事を考える事ができる集団となり得る様、努力したい所存です。

今年一年を振り返り反省し、新しい年を順調に迎えられるように準備したいと思えます。



里山どんぐり

複合型施設

住宅型有料老人ホーム
小規模型デイサービス
複合型サービス
訪問看護
訪問マッサージ

お問い合わせ

〒799-0064
愛媛県松山市愛光町6番3号
Tel. 089-989-8700
089-911-3708
Fax. 089-989-8701

お寿司

美味しいよ



お天気が良いので散歩して帰ってきました。



久しぶりの外食です。みんなお寿司大好きまた食べに行きたいな



14皿？

文化祭



今年も手作り作品を展示しました。眺めたり、おそろおそろ触ってみたり、お散歩がてら見学しました。



参加頂いた利用者様、家族様、職員の方どうもありがとうございました。



秋祭り



今年も無病息災でありますように

全員でお神輿囲んでハイチーズ



笑い納め会



今年最後の笑いです。
最高の笑顔がたくさん見れてとても
うれしい一日でした。



日常



やっぱり食べる
ことよね



師走は大忙しです。
クリスマスやお正月の準備

来年の目標は
ハハハ〜



どんぐりキッチン

残り物カレー
和風だし
水

スープ

厚揚げ豆腐	1パック
レンコン	お好みで
ピーマン	2個
京ネギ	1本
とろけるチーズ	1袋(180g)

かれんこん

あ。華恋婚



- ①残り物カレーに水をさして、和風だしで味を調える。
- ②厚揚げ豆腐に熱湯をさっとかけて油抜きして、一口大にカットする。
- ③レンコンは皮をむいてすりおろしにしておく。
- ④薬味として、生ピーマンのみじん切りにする。京ネギはオーブントースターで焼き色が付く位に焼く。
- ⑤①を火にかけて沸騰してきたら③を投入して弱火で10分位煮て、トロミが出てきたら出来上がりです。
- ⑥器にご飯をよそってスープをかけ、お好みのトッピングをのせて出来上がりです。

※見た目はカレーですが食すると和風丼です。

主婦の味方のカレーですが、大量に作ってもせいぜい2日食べると飽きますね。残ったカレーを利用して、嚙下の悪い方も美味しくいただけるレシピを考えました。レンコンとネギで風邪予防です。レンコンは食物繊維がたっぷり含まれており女性の方にはとっても良いと思います。

レシピ研究クラブ

愛読書コーナー



有料老人ホーム
渡辺 潤一郎

私が最近気に入っている本はビックコミックオリジナルに連載中のマンガ「深夜食堂」です。

新宿・花園界隈の路地裏にあるマスターが一人で切り盛りする小さなめしや。深夜0～朝7時までの営業

でのれんには単に「めしや」と書かれているが、常連客から「深夜食堂」と呼ばれています。

メニューは豚汁定食・ビール・酒・焼酎しかないが出来るものなら何でも作ってくれる。

一風変わったこの店を舞台にマスターと客たちの交流を描いたお話です。

毎回、一話完結でほのぼのする話、男女間を描いた話、切ない話、時には後味の悪い話などいろいろあります。登場人物も、サラリーマンから裏稼業の人間、夜の世界で生きる人々、お医者さん、時にはニューハーフなどバラエティに飛んでおり、主人公のマスターも左目に切り傷のような跡があり、本名、素性など不明です。

一見、絵はほのぼのした感じですが内容は大人の感じになっています。

現在、あいTVで水曜深夜にドラマ3rdシーズンが放送中なので一度ご覧になってみてはいかがでしょうか？

来年1月には、映画にもなるらしいので今から楽しみにしています。

1月の予定

初詣
外出（外食）等

往診医

あかりクリニック
たんぽぽクリニック
城北診療所
生協病院
かとう歯科
樋口歯科

マッサージ&リハビリ

訪問マッサージ クローバー
訪問マッサージ 里山どんぐり
訪問看護ステーション みかん
訪問看護ステーション コスモス
訪問看護ステーション 里山どんぐり

研修（松山赤十字病院）



研修（病院と在宅看護・介護の連携）に参加して、その後ポスターセッションにて施設の説明を行いました。

他の研修者から施設での活動が良く分かるというお声を頂きました。今後も参加して里山どんぐりを発進して行きたいとおもいます。

風邪予防

予防が大切

いよいよインフルエンザの到来の季節になりました。

皆様はすでに予防接種したりといろいろな対策をされていると思いますが、再度見直しをお願い致します。

①ウイルスの感染を防ぐ

（人込みを避け、衛生面に気を配る、手洗い、うがいをする）

②ウイルスに感染しにくい体力作り

（温度・湿度のコントロール、十分な栄養と適度な運動、薄着の習慣をつくる）

その他疲労や睡眠不足などで誘引される事もあるようです。

大変お忙しい日々をお送りですが、風邪予防をしながらこの師走を乗り切りましょう。

社員紹介



土居 慎太郎

マッサージ師の土居慎太郎です。
 8月より里山どんぐりで、マッサージを行なっております。
 9月の中旬には体調を崩し、ご迷惑をかけましたが、11月より復帰をしました。
 今後ともよろしく願いいたします。
 僕は、32歳で視力が落ち、マッサージをすることになりましたが、以前は実家が松野町で、料理・旅館 きらく という店をしていて、そこで板前をしていました。
 春は山菜料理、夏は広見川でとれた天然うなぎ料理と四万十川でとれた鮎料理、秋はいもたきと川ガ二料理、冬は寄せ鍋やぼたん鍋を作っていました。
 もし、南予、松野町に来る事があるようでしたら、一度天然うなぎを食べてみてください。
 少々、値段は高めです。
 まだまだ、マッサージ師としては未熟者ですが、どうぞよろしくお願い致します。



報告

第4回全国ママさんバレーボール冬季大会に出場しました。
 愛媛の代表として全国から集まった強豪チームと対戦することができてとても楽しかったです。
 勝敗は2勝2敗。
 残念ながら決勝トーナメント出場とはいきませんでした。多くの収穫がありました。
 これからも愛媛一、全国一を目指して頑張りたいとおもいます。

事務 高須賀

お誕生日

おめでとうございます (10・11・12月)

- U・H 様 73歳
- I・S 様 84歳
- I・H 様 81歳
- F・A 様 87歳
- T・A 様 79歳
- O・T 様 88歳
- M・K 様 80歳
- H・S 様 86歳



編集コラム

春はお花見、夏はお祭り、秋は文化祭、冬にはクリスマス会と2014年のどんぐりも、時にはゆっくりと、時にはあわただしく流れ、終わろうとしています。この時期になると皆様がお元気で新年を迎えられる事を願う毎日です。
 1年間ありがとうございました。よいお年をお迎え下さい。