

宮本 宗典の

ゆずり葉No.1のくいん坊 宮本が、独断と偏見で選んだ宮崎市内の今イチオシグルメを紹介していきます。

くいん坊!パンザイ!

第2回【俺のオススメ弁当】

押川弁当の

「エビタルウルトラスーパー」

チキン南蛮弁当で有名な「押川弁当」さん。おかずの下につまったご飯と、和風タルタルソース、昆布の3種を一緒に口へ運ぶ瞬間が至福のひとつ。必ずオプションで唐揚げを1個足します。押川弁当の話が出ると、話が止まらなくなるくらい、この和風タルタルソースが大好きなんです。



腹ごしらえ 食べたご褒美コーナー
ボリュームで蓋が開まりきらない!

押川 弁 当

住所:宮崎市淀川3-10-4 営業時間:9:00-21:00
電話:0985-52-1237 定休日:月曜日・第3日曜日

くらく亭の

「チキンサラダ弁当」

このタルタルソースは、オーロラソースっぽい風味で、チキンとの相性抜群!食後も重たなく、私にとってはヘルシー感のある弁当です。このお弁当以外にも「とりこ弁当(タル付き)」もオススメ!店長は一見いかつい雰囲気だけど、話すと優しい方ですよ。



お弁当のくらく亭

住所:宮崎市山崎町上原1046-4 電話:0985-64-9145
(市民の森・フローランテそば) 営業時間:10:00-13:00(月~日)

番外編 ゆずり葉代表日高のオススメ弁当

私のオススメは、ラティッシュの銀鮭西京焼弁当!お弁当で西京焼きをいただけるなんて、珍しいですよ。量もちょうどいいので、ラティッシュへ行く時はよく買ってます♪



宮本くん、ちゃんと野菜も食べるといかんよ~!

ラ・ティッシュ大橋店

住所:宮崎市大橋1丁目165番
営業時間:10:00-20:00
定休日:水曜日

海老原さん!

玉野さん!

ちょっと教えてほしいっちゃけど~

このコーナーでは、高齢者の方(特に在宅介護を受けられている方、身の回りにお手伝いが必要な方)にオススメの介護&便利グッズを福祉用具専門相談員の海老原さんと玉野さんに聞いてみました。

(質問)

おばあちゃんが玄関でよろけるようになってきました。大きなケガをする前に、何か対策できることはありますか?



玄関は転倒のリスクが高い場所の1つ。まずは、手すりを付けたり、段差の解消をすることがオススメです!

手すり



体がふらつく方、立ち上がりが大変な方には「手すり」が良いですよ。体を支えて、立ち上がった後やすくなります。

段差解消



足が上がりやすく、段差に引っかかる方には段差解消をオススメします。玄関の環境に合わせて、奥行き・高さのオーダーをすることも可能です。

しかし、利用される方の体格や住んでいる家の造りはそれぞれ違うので、取り付けを考える場合は、私たちのような専門の相談員にお声掛けください。間違った取り付けでケガをした...なんてことは、絶対ダメですよ!

福祉用具にまつわる相談は無料です。

私たち海老原・玉野にお気軽にお問い合わせください。

0985-77-5605 (平日土、9:00-18:00)



介護用品・販売・レンタル・住宅改修
株式会社オンリーワンケア
住所:宮崎市霧島2丁目128番地 霧島ビル105号
電話:0985-77-5605
定休日:日・祝

編集後記

前回のニュースレターを読んだ方から感想をいただいたり、中には夏祭り足を運んで下さった方もいました。心を込めて紙面を作っていますので、そのような言葉が私たちの励みになります。当紙をきっかけに、地域の皆さまと交流をより深めていきたいと思っています。今後とも当紙をよろしく願っています。

株式会社ゆずり葉 代表取締役 日高 久美



ひろこ先生の簡単ヨガレッスン

三原 寛子先生に自宅で手軽にできるヨガを教えてくださいました。心と身体のリラクゼーションや健康づくりに役立ててください!

第2回「スフィンクスのポーズ」



うつ伏せになり、足は肩幅に開き、つま先までまっすぐ伸ばします。手のひらは胸の横通りに置き、ひじを曲げて腕は体側にぴったりつけます。



息を吸いながら、ゆっくりと上半身を持ち上げます。背中をゆるやかに反らせ、鼻で呼吸を5回します。ゆっくりとうつ伏せに戻ります。

注意!

首をすくめると頸椎に負担をかけてしまうので注意!首とおなかをゆるく伸ばすようにしてみてください。

ポイント!

息を吸う時に、おへそへんをゆるく伸ばしてみてくださいね。

こんな方にオススメ

- 猫背の方
- 便秘気味やガスのたまっている方
- リラックスしたい方
- 呼吸が浅くなりがちの方

三原 寛子先生

宮崎を拠点に国内外、マタニティ・シニアまで、幅広い層の出張ヨガレッスンをしている。

▶詳しいプロフィール・問い合わせ・予約は、こちらのQRコードからご覧いただけます。



ゆずり葉では、利用者さんと職員向けにヨガ教室を行なっております。



ゆずり葉便り 私たちの最近のできごと、お知らせを紹介します。

その1 経営計画発表会を開催!

8月24日に、ゆずり葉では2回目となる経営計画発表会を行いました。この会は、ゆずり葉が同じ方向をむいて進むための大切な場です。スタッフ以外にも、いつもお世話になっているお客さまを招待し、前期の振り返りや来期に向けて気持ちを新たにしました。



その2 敬老会で楽しいひとときを過ごしました。

9月17日に毎年恒例の敬老会を行いました。利用者のみなさんをお祝いしました。この日は、保育所の子供達が歌やダンスを披露してくれたり、職員達で練習したお祝いのダンス、バンド演奏や表彰などを行いました。新しく入居された方にも楽しんでいただけたようで、心が温かくなる1日でした。



元気で働けて、とくに目々楽しい!

ゆずり葉 スタッフ紹介 vol.1

前職は看護師で、自分のお産の時以外はずっと働いて定年まで勤め上げました。ご縁があって、今はここで働いています。人も環境も全て良いので、会社に来ることが楽しいですね。私は園芸が好きなのですが、社長がその気持ちをくんで、利用者さん達と花を植えるレクリエーションの担当にしてくれたり、好きなことを活かせる環境にしてくれます。私の好きなことで、少しでもお役に立てるのが嬉しいです。趣味は山登りで、日本全国の山へ行きました。北海道の羊蹄山が1番高かったですね。この仕事ができるのも、山登りで鍛えているからでしょう。山に登る間は、ここに動められますよ!



看護職員 野田 チエ子 (2017年7月入社)

11/16(土)開催 イベントのお知らせ 街中deふくしフェス in若草通

宮崎市内でデイサービスの仕事に携わるメンバーで、高齢者から子供まで皆が楽しめるイベントを企画しました。介護を身近に感じていただけるコーナー、出店やライブイベントを行います。

介護コーナー

- 車椅子、シニアカー試乗
- パネル展示
- 介護無料相談

ライブイベント

- よさこい(神楽里)
- 書道パフォーマンス(宮崎商業高校書道部)
- ダンスライブ(宮崎西高ダンス部、MDFダンス)
- ほか天聲、Smile Music、テラポッド出演予定

スタンプラリー

3つのスタンプを集めて景品ゲット!(※数に限りがあります)

ワンコインコーナー

美容鍼灸、アロマケア、筆ペンアート、手作りパンほか

日時:11月16日(土) 13:00~17:00
会場:若草通(宮崎市橋通東3丁目)

主催:宮崎通所介護事業所連絡協議会
問い合わせ:宮崎通所介護事業所連絡協議会事務局 (minamiday@face.ne.jp)

デイサービスゆずり葉

宮崎市大字新名爪4452-1

TEL:0985-86-8212
FAX:0985-86-8211

メール:yuzuriha-n@abeam.ocn.ne.jp
https://www.yuzuriha-n.jp

ゆずり葉までの地図はこちら

