



地域の人と関わりある人たちとの笑顔をつなぐ

# ゆずり葉 ニュース

2020年春  
第3号

発行: デイサービスゆずり葉  
宮崎市大字新名爪4452-1  
TEL: 0985-86-8212  
https://www.yuzuriha-n.jp

このニュースレターは、いつもお世話になっている方や、地域の皆さまのポストにお届けしています。

— こんにちは! —

私たちは宮崎市新名爪にあるデイサービスゆずり葉です。相手をおもひやる(思いをめぐらせながら、もう一歩深く関わろうとする姿勢)ことのできる施設づくりを目指し、日々仕事をしています。

この「ゆずり葉ニュース」は、地域の皆さまに役立ち、楽しんでいただける情報をお届けしたいという想いで、年4回発行しています。お手すきの時にお読みいただけましたら幸いです。



デイサービスゆずり葉  
管理者 徳留 尚愛

## 特集

## in 日向 長寿祈願&宮崎プチ探訪へ行こう!!の巻

令和になって初めて迎えた新年に「利用者さんの長寿祈願をやりたい!」と考えていた、ゆずり葉のスタッフたち。県北出身スタッフの「すごい場所がある!」という一言がきっかけで、トントン拍子で「日向」まで行くことに…!? 今号では、長寿祈願スポットと県北出身スタッフのおすすめのお店を紹介させていただきます!



都農出身の私が、おすすめスポットを案内しました!

いってきま〜す!!

ゆずり葉No.1  
食しん坊  
宮本

デイサービス  
ゆずり葉  
新穂

デイサービス  
ゆずり葉  
徳留

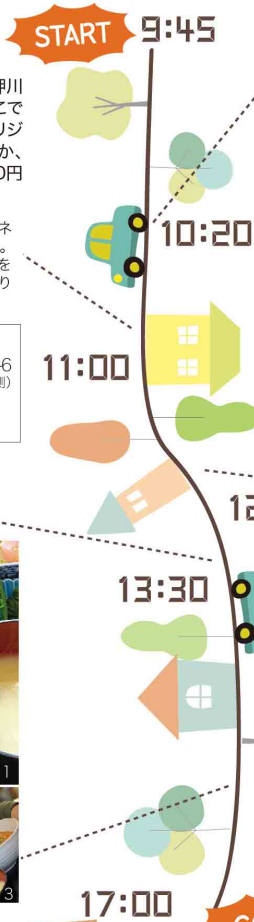
### ★ 押川春月堂さん直営のおしゃれスポット! カフェ「オルキデ」



「とろける生チーズケーキ」で有名な押川春月堂さんのカフェ「オルキデ」へ!ここでは、パンやスイーツなどのカフェオリジナルメニューが単品で購入できるほか、パンとドリンクのセットメニュー(580円〜)を楽しめます♪

- 1.この日はショートケーキ、マスカルポーネチーズ入り生メロンパンをいただきました。
- 2.食しん坊 宮本は3口で完食。3.倉庫を改装して作られたカフェは、ソファ席がありのんびり過ごせる空間でした。

カフェ「オルキデ」  
住所: 児湯郡川南町大字川南13707-6 (※押川春月堂(本店)の向かい側)  
電話: 0983-27-0129  
営業時間: 10:00~18:00



### ★ 佐土原で手作りパン&マカロン発見! Patisserie Pas a Pas(パティスリーパザパ)



2018年に佐土原駅近くにオープンした小さなケーキ屋さん。宮崎の食材を使ったスイーツは、ひとつひとつ丁寧に作られています。ちょっと寄り道して、マカロンと惣菜パンをゲット!あまりの美味しさに、あっという間に完食…(汗)

- 1.自然な色合いのマカロンがずらり♪2.お店の外観はこちら!3.スイーツとパンもどちらも一気に食べてしまうほど美味しかったです。

Patisserie Pas a Pas(パティスリーパザパ)  
住所: 宮崎市佐土原町松小路8-10  
電話: 0985-40-1732  
営業時間: 10:00~19:00

### ★ 魚料理をたらふく食べたい! 大衆食堂 みやこ家(みやこや)

道の駅日向を少し北へ行った、国道10号線沿いにある「みやこ家」さん。その魅力は手頃な値段と美味しさ!夕食には新鮮な刺身が付いてきます。ゆずり葉スタッフの間でも「日向でランチをするならここ!」と人気のお店です。

- 1.この日は「あら煮定食(950円)」「刺身定食(1100円)」をいただきました。2.地元では超人気店ということで、昼時には駐車場はいっぱい。少し昼時を避けたとスムーズに入店できました。3.食しん坊 宮本は「カツ丼(800円)」をセレクト。肉好き向けメニューもそろってます。



大衆食堂 みやこ家  
住所: 日向市幸脇367-1  
電話: 0982-58-0164  
営業時間: 6:00~21:30(全日)

### ★ お茶屋さんの和スイーツを楽しめる 井尻太郎茶園 峠の里



茶畑を見下ろす丘の上であり、店内はゆったりとした雰囲気。井尻太郎茶園のお茶を使ったスイーツやお抹茶をいただけます。宮崎市から日向へ移動する途中に、ちょっと休憩するにはぴったりの場所です。

- 1.お抹茶セット(300円)、日替わりケーキセット(580円)といったお茶を楽しめるメニューが充実しています。2.カフェからは茶畑を眺めることができます。3.抹茶スイーツが苦手な宮本は、コーヒーフトクリームをセレクト。



井尻太郎茶園 峠の里  
住所: 児湯郡川南町川南26197-1  
電話: 0983-27-3719  
営業時間: 10:00~17:00  
定休日: 月曜日

### 3人の感想

大御神社は御利益があって、願いが届きそうな感じがしました。お正月など混む時期は避けて、平日のお客さんが少ないタイミングで行くと、ゆっくりできていいですよ!(徳留)

天気に恵まれて最高の1日でした!初めて鵜戸神社へ行きましたが、「龍」の見える場所はめっちゃ感動しました。ぜひ一度行ってみたい場所です。(宮本)



今回は下道(10号線)を使いましたが、移動中の景色を楽しめるし、沿道にはちょっと立ち寄れるお店や道の駅もあります。このルートはおすすめです♪(新穂)

ぜひ、皆さんも行ってみてください!!

### ★ 太平洋を見渡す柱状岩に建つ「日向のお伊勢さま」 大御神社(おおみじんじや)

日向市にある大御神社は、天照大神を祭神とする古社で「日向のお伊勢さま」と知られています。国内では珍しく太平洋を見渡す柱状岩を背に立つ神社。神話伝説が色濃く残る日向地、神々を長い年月祭ってきた歴史があります。昨年7月には、宮崎合宿を行ったラグビー日本代表が、最終日に大御神社を訪れたことでも有名です。



- 1.海側から見た社殿。社殿は国登録有形文化財に登録されています。境内西側一帯は、日本最大級のさざれ石群。2.徳留と新穂は、全く同じ内容の「小吉」を引くというミラクル!3.美しい海に興奮して、映画のワンシーンを再現!?

大御神社  
住所: 日向市日知屋1  
電話: 0982-52-3406(大御神社事務所)  
拝観料: 無料  
駐車場: あり(無料)



### 亀岩に長寿祈願

社殿から少し歩くと、亀が海を臨むように見える「亀岩(かめいわ)」があります。長寿を象徴するめでたい亀。ゆずり葉の利用者さんの長寿を祈願させていただきました。

### ★ 昇り龍が現れる!? 鵜戸神社(うどじんじや)



大御神社境内東奥に位置する、大きな岩の中にある鵜戸神社。参拝を済ませて振り返ると、入り口の岩から光が差し込んで…まるで、天に昇って輝く「龍」のように見えるのです!

- 1.鵜戸神社で見た「昇り龍」。とても神秘的でした。2.参拝させていただきました。3.鵜戸神社へ続く道は1人がやっと通れる狭さ(汗)歩きやすい服装と靴で行くのがオススメです。



自己紹介  
宮本 宗典 (43才)  
ヘルパー・ステーション ゆずり葉 管理者  
好きな言葉  
「ジャイアンツ愛」

ゆずり葉No.1のくいしん坊 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。

# くいしん坊!パンザイ!

第3回【カフェダイニング グリーナ】



今回紹介する「グリーナ」さんは、宮崎市松山にあるステーキハンバーガーが人気のお店。くいしん坊 宮本は「このハンバーガーは絶品。マスターの人柄が良いし、自分も心が優しくなれる気がする…」と太鼓判を押す。この日、宮本が選んだのは「ジュシーハンバーグステーキ」に和風ふるしワサビソースをかけた一皿。グリーナさんのハンバーガーは、宮崎県産の牛肉と豚肉の合い挽きを使用し、カウンターキッチンの鉄板でじっくり丁寧に焼き上げ、仕上げにウイスキーで豪快にフランベされます。ランチには、サラダ・スープ・ライス・トースト・ドリンクが付いています。落ち着いた店内で、上質なハンバーガーをいただきたい時は、こちらの「グリーナ」さんがおおすすめです!



カフェダイニング  
グリーナ

住所: 宮崎市松山1丁目7-11  
電話: 0985-48-7855  
営業時間:  
11:30-15:00 (日~水)  
11:30-15:00  
18:00-21:00 (木~土)  
※第一、第三日曜日は桶並木朝市に出店している為、開店は13時から  
定休日: 火曜  
HP: <https://greena-hamburg.com/>

「一口食べると、ふわ〜と胃がほっとする!」と嬉しそう宮本。

こちらは店舗の外観。駐車場は店舗裏手にあります。

おまけ グリーナさんで占い体験!

「なるほど!」と思うことがあって、楽しく受けることができました!個室で受けられるので、プライベートなども話しやすかったですよ!

グリーナさんで食事をした方限定で、食後に占いを体験できます(予約優先)。仕事・お金・人間関係・恋愛・健康といった悩みを何でも占ってもらえます。この日、くいしん坊 宮本は「タロット占い」を初体験!

この日は占い師 Fortune(フォーチュン)さんに占っていただきました。



# 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お役立てください!

第3回「肩まわり・肩甲骨のストレッチ」

こんな方にオススメ

- 肩こりの方
- 猫背の方
- デスクワークの方
- 姿勢改善をしたい方
- バスタアップしたい方

1 椅子に浅めに腰かけて、骨盤を立てて安定良く座りましょう。(ヒザが90度の角度になるように座ると、体がより安定します)

2 両手を肩におきます。

3 息を吐きながら、両ひじをつけない時(つかない時はムリのない範囲で行ってください)

4 息を吸いながら、ひじを広げ、胸を開きます。 ※3と4を10~15回くり返します。

この時、肩甲骨をくっつけることでストレッチ効果UP!

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、利用者さんや職員向けにヨガ教室を行なっております。

## 田村さん! ちょっと教えてほしいっちゃけど〜

このコーナーでは、高齢者の方にオススメの介護&便利グッズを福祉用具専門相談員の田村さんに聞いてみました。

(悩み) 親の足腰が弱ってふらつくことがあり、自宅での入浴に不安を感じています…

私たちに1番相談が多いのは「お風呂」の悩みなんです。体の症状に合わせた入浴介護用品の使用がオススメです!

シャワーベンチ (入浴用椅子)

浴そう用手すり

入浴用マット

浴そう台 (浴そう内椅子)

パスポート (入浴台)

立ち座りが難しくなってきた方には入浴用の椅子がオススメです。立ち座りを楽に行うことができます。

工具不要で浴そうに取り付けできる「手すり」です。体を支えて、浴そうへ入浴できます。

昔ながらの浴そうにも設置できる「すべり止めマット」です。浴室の洗い場でも使用できます。

様々な浴そうに設置でき、安全にまたぎ動作が行えるようになります。

興味はマラソンで、今年の青島太平洋マラソンに挑戦しました!

田村さんは宮崎の福祉用具を支えている方! (宮木)

本紙下のクーポン持参で  
入浴用マット  
20%割引  
2020年4月30日(木)まで

購入・お問合せは 配達もしてます!

福祉用具・介護用品販売・レンタル・住宅改修  
株式会社ケアサポートフェニックス  
住所: 宮崎市清武町加納1丁目10番地  
電話: 0985-55-0874  
営業時間: 平日 9:00~18:00 土曜 9:00~17:00  
定休日: 日祝

## 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 鬼メイクが迫力満点! 大盛り上がりの「節分」

今年もゆずり葉の恒例行事「節分」を行いました。鬼に扮したスタッフ達は、なんとメイクたっぷりの顔を擦りつけてくる大サービスを行うため、全員「汚れて良い服」に着替えての参加です。今年も大盛り上がりの節分となりました。

その2 市民の森へ 梅園見学に行きました!

2/10(月)、ゆずり葉の利用者さん達と、市民の森にある梅園の見学へ行きました。梅はあいにくの三分咲きでしたが、当日は天気恵まれ、梅園近くのサンビーチで海を眺めることもできて、春の訪れを感じる1日となりました。

## 相手のことを考えた「伝え方」を心がけています!

ゆずり葉 スタッフ紹介 vol.2

ゆずり葉では生活相談員として、利用者さんやご家族との相談窓口になり、施設との調整や手続きを担当しています。日頃心がけていることは「相手のことを考えた「伝え方」」です。利用者さんやご家族とお話する時、専門用語はなるべく使わずに、分かりやすく丁寧にお伝えするようにしています。趣味は「食べること」ですね!特に和菓子が好きで、薩摩蒸気屋の「かるかん饅頭」が大好き。いつかは北海道へ行って、カニをお腹いっぱい食べてみたい〜と思っています。

生活相談員 新穂 美樹 (2017年4月入社)

## イベントのお知らせ

第9回 介護フェスタ in宮崎

最新の介護用品・サービスが一同に介するイベントです。(前回は500名以上の介護業界者が参加しました)会場内では介護にまつわる講演も行います。お気軽にお立ち寄りください。

日時: 3月18日(水) 10:00~17:00  
会場: JA-AZMホール(宮崎市霧島1-1-1)  
(展示会場 本館1階大ホール/講演会場 本館1階小研修室)  
主催: 介護サーチみやざき 株式会社ケアサポートフェニックス  
問い合わせ(電話): 0985-55-0874

入場 無料

## スタッフ募集

一緒に働く仲間を募集します!

### パートさん募集中

詳しくは、ゆずり葉のホームページからご覧いただけます。

お気軽にお問合せください  
0985-86-8210 (平日9時~17時)  
担当: 日高まで

編集後記 ゆずり葉ニュース第3号をお読みいただき、ありがとうございました。今号では日向周辺の特集をしましたが、皆さまのおすすめスポットや感想などありましたら、ぜひ教えてください!

株式会社ゆずり葉 代表取締役 日高 久美

デイサービスゆずり葉  
宮崎市大字新名爪4452-1  
TEL: 0985-86-8212 <https://www.yuzuriha-n.jp>  
FAX: 0985-86-8211 メール: [yuzuriha-n@beam.ocn.ne.jp](mailto:yuzuriha-n@beam.ocn.ne.jp)

ゆずり葉までの地図はこちらから

## 入浴用マット 20%割引

■会計時にこのクーポン券をお渡しください  
■1枚につき1回限り有効(クーポン不可)  
■有効期限: 2020年4月30日(木)まで