

沼隈社会福祉協会

ふくし 第144号 だより

発行
社会福祉法人
沼隈社会福祉協会
〒720-0311
沼隈町草深1889-26
沼隈福祉会館内
TEL(084)987-0924
FAX(084)980-7036



鬼は外、福は内
コロナを追い出せエイエイオー！

ガラスがわれたら(速)修理！

TEL(084)987-2669

オカザキアルミ建材

福山市沼隈町草深1286-4

◎ブラマードUエコ内窓

◎サッシ取替

◎テラス・カーポート

◎玄関・勝手口・取替 ◎門扉・フェンス

◎雨戸・シャッター工事 ◎網戸・カギ・戸車



ツネイシホールディングス株式会社

〒720-0393 広島県福山市沼隈町常石 1083 番地



玉葉会書道教室

幼年～一般

月曜16:30-18:30(大阪吹田)

木曜16:30-18:30(福山本町)

金曜15:00-16:30-19:00(沼隈)

土曜13:30-15:30(福山本町)

☎084-988-1300

suzuri.themedia.jp
(詳細・スケジュール)



小規模多機能ふくし

小規模多機能ふくしでは、季節毎に合わせて色々な行事を行い、利用者様に楽しんでいただく機会を設けております。通いサービス利用時の行事風景をご紹介します。

お餅つき大会



新年会



節分



制作



千年自動車(有)

〒720-0311
福山市沼隈町草深1825-4

tel:084-987-1407
fax:084-987-1428



福山市指定給水装置工事店

三谷設備工業(有)

沼隈町能登原1934

給排水衛生設備工事

上下水道 設計・施工

TEL 987-3939(代)

FAX 987-5225



(有)カーバンク・トーア

福山市沼隈町下山南367-1

TEL (084) 988-0018

FAX (084) 988-0747

各種新車・中古車販売

車検・钣金塗装

テレビオークション売買代行



デイサービスセンターふくし



デイサービスセンターふくしでは、「笑顔」をテーマの一つに掲げ、既存のゲームや体操だけでなく、野菜の栽培、ご利用者様のご意見等を参考に職員が考案した手作りのゲーム、壁面づくり等楽しく過ごしていただいています。

コロナ禍の中、ご利用者様やご家族様のご協力のもと、感染症対策を徹底し、「笑顔」で過ごしていただけるよう今後もサービスの提供をさせていただきます。



新車 中古車販売
車検 修理 板金塗装
ユーオート
 武田英俊
 車のことならご相談下さい

福山市沼隈町能登原2493-1
 (岩船水産の前)
 FAX兼 987-0047

各種内祝・茶の子・香典のお返し
 ご挨拶状からのし・包装・宅配まで
 トータルサポート致します!!

(有) 二ミキ

〈全国共通商品券取扱店〉

〒720-0311 福山市沼隈町草深1922-4
 TEL084-987-3050 FAX084-987-2788
 営業時間/8:30~19:30 定休日第1・3・5日曜

仕出し・弁当・オードブル・ケータリング



ご家庭でも、贈り物にも...備後名物ビンゴソース

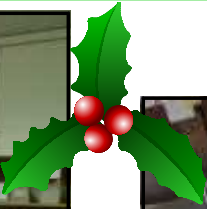
084-987-0727

〒720-0313 広島県福山市沼隈町常石989-1

障害者自立支援センター「ばべの木」作業所

クリスマス会しました！！

昨年は、様々なお楽しみイベントを行う事が出来ませんでした。感染が落ち着いていた年末には感染対策を徹底した上で、12月24日に恒例のクリスマス会を行うことができました。職員も仮装を行い、皆さんと楽しい時間を過ごすことが出来ました。



グループホームふくし



年末は恒例のしめ縄・門松作りをしました。皆さんさすがの手さばきです。そして門松の前で記念写真をパチリ！節分の日には紅白のくす玉やお手玉を豆に見たてて「鬼は～外！福は～内！」コロナウイルスという鬼を早く追い払いたいものですね。

年末年始のしめ縄や門松

節分行事



福山市指定給水装置工事店・公共下水道排水設備指定工事店
衛生設 工事・土木工事・空調設備工事・リフォーム工事

(有) 三和設備

福山市沼隈町草深1992-4
TEL (084)-987-2517

真心込めてご奉仕

葬儀のことならJA福山市へ

年中無休24時間受け付け

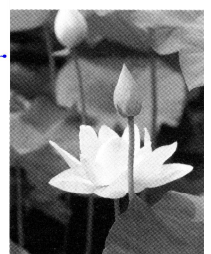
沼隈ホール完備



0120-94-4949

☎ 084-980-0190 FAX 084-987-5090

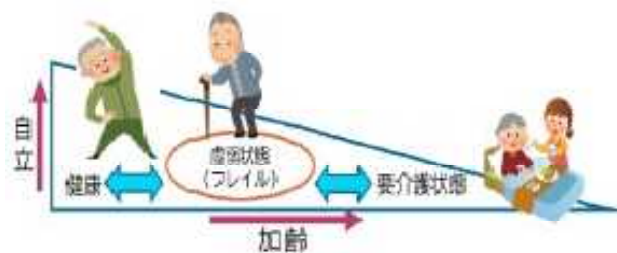
○寝台車手配 ○火葬許可書取得 ○葬祭会館予約
○霊柩車・バス・粗供養品・はがき印刷・遺影写真・
料理・生花・盛かご・花輪など、葬儀に必要なことを
すべて手配いたします。



笑顔でつくろう、健康と元気！！

新型コロナウイルス感染症の影響などもあり、家で過ごす時間が増えているのではないのでしょうか。そこで気を付けていただきたいのが、社会とのつながりが減ることによる健康への影響です。社会とのつながりが減ると生活が不活発となり、疲れやすさや心身の活力の低下など、フレイル(虚弱)の状態が進みやすくなります。

注目したいのは、フレイルの状態になっても、早期に日常生活を見直すことで進行を遅らせたり、健康な状態を取り戻せたりするという点です。



フレイル(虚弱)を予防しましょう！

福山市西南部地域包括支援センターでは、地域包括ケアシステムの推進に向け、地域と専門職がつながりを持てるように“みらいプロジェクト”という会を開催しています。1/27には、フレイル予防や健康について多職種で検討できればと思い、医師、歯科医師を含む専門職で「元気に過ごすためのヒント」について、意見交換を行いました。

元気に過ごすためのヒントをご紹介します。

○筋力低下を予防するためにできること

ラジオ体操など、体を動かす機会を生活リズムに組み込む。

いつもの散歩の距離を延ばすなど、歩く時間を増やす。

テレビを見ながら足踏みや、口腔体操（頬をふくらませたり、口の中で舌をまわしたり、口角を上げる）など、“ながら運動”をする。

○免疫力を上げるためにできること

肉や魚、野菜や果物、乳製品をバランス良く摂る。

筋肉を作るために、たんぱく質を摂る。

感染症予防のために、しっかり噛んで唾液の分泌を促すことや、口呼吸ではなく鼻呼吸を意識して行う。嚥下機能や口の周りの筋力を維持するために、電話で話すことや、笑うこと、口腔体操などをして口を動かす。

病気の早期発見や口腔内を清潔に保つために、かかりつけを持つ。

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口だといわれています。電話や手紙、趣味活動など、社会とのつながりを持ち続け、フレイル予防を意識した毎日を過ごしましょう。

福山市西南部地域包括支援センター

道の駅 アリストぬまくま

定休日 年始(1/1~1/3)

ぬまくまハーブガーデン

営業時間 8:00~16:00

日替りランチ (サザン・スープ付)

自由市場

営業時間 8:00~16:00

地産地消にこだわった産直市場です。

そば処ぬまくま

営業時間 11:00~14:30

自家製粉のこだわりのおそばを提供。

新築・増改築、承ります！

住宅の改修から
建具の取替等の小さな
修理も承ります！

一級建築士事務所

サンセイハウジング株式会社



沼隈町草深2785-191

TEL (084) 987-3902

Email sansei@mx41.tiki.ne.jp

URL http://ww41.tiki.ne.jp/~sansei/

広告募集中

簡単パンレシピ 《ベーコンパリジャン》

《材料》

強力粉……………150g
 薄力粉……………50g
 ミルク湯〔湯……………120cc
 粉ミルク…大1
 ケーキ用マーガリン…15g
 砂糖……………大2
 塩……………2g
 ドライイースト……………小2

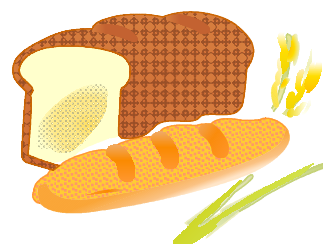
ベーコン
 粒マスタード
 パセリのみじん切り
 マヨネーズ
 ツナ
 打ち粉用の粉
 塩こしょう

適量



《作り方》

- ① 強力粉と薄力粉をあわせて塩を入れ、よく混ぜる。
- ② ミルク湯の中に、砂糖、ドライイーストを入れ、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ②の中に①を1/2入れ粉ダマがなくなるまで、泡立て器でよく混ぜる。
- ④ ③の中にマーガリンを入れて溶かし、残りの粉を入れ箸で混ぜひとかたまりにし、手でしっかりこねる。
- ⑤ クッキングシートで生地をくるみ、電子レンジ弱で60秒加熱する。
- ⑥ まな板に打ち粉をして、加熱した生地を6つに分ける。
- ⑦ 切り口をまきこむようにして丸め、皿にラップをひいた上に並べる。
- ⑧ ラップをかけ上にふきんをかけて、生地が2倍位になるまで10分～15分置く。
 (室温が低い時はボールに湯を少し入れその上に皿をのせラップ、ふきんをする)
- ⑨ クッキングシートの上に生地を取り出し、25cm×3cm位にのばしてパンの型をつくる。天板に並べ上にラップをかけ再び電子レンジ弱で30秒かける。
- ⑩ レンジから取り出しマヨネーズ、粒マスタードを塗り幅1cmに切ったベーコン、ツナ、パセリをのせ塩こしょうを少しふり、軽くラップをして、10分～15分置く。
- ⑪ オーブンを180℃に予熱して10分～12分焼く。
 (オーブンによって差があるので、その都度焼き具合を見る)



ふるたに葬祭

「家族葬などの
 小さなお葬式」を

行える会館が

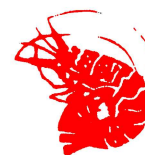
沼隈斎場のそばにございます。



ふるたに葬祭東山会館

小規模の静かな
 お見送りに：

四季折々の素材で
 大切なお客様をおもてなし。



わねと

本店・仕出し部 ☎084-987-3000(代)
 割烹四季亭 ☎084-987-3002

* 見学は随時受け付けております。(場所) 沼隈町常石東山134
 いつでもお電話ください。(電話) 084-987-0494

投稿

うつみ俳句会 小林育代選

初電話佳き友のゐて永らへし
 駅伝や富士の冠雪背なを押す
 ひとり言この町が好き春浅し
 陽光の眩しさに引く初みくじ
 初空や柏手響く瀬戸の島
 廃校す小学校に初日影
 レジ横の長き列かな皆マスク
 足裏に枯葉の重し山歩き
 走り去る車にすがる木の葉かな
 金粉の父より受くる屠蘇の盃

小林育代
 神原南無恵
 渡辺寛美
 村上紀美子
 村上保恵
 中尾文江
 渡辺妙子
 渡辺貞子
 加藤真二
 渡壁恵

ゆみかけ句会 平春陽子選

子供らの喜ぶほどの今朝の雪
 三密をさけてひそかに初茶の湯
 臘梅の香にゆつくりと歩み寄る
 コロナ禍を鎮めくだされとんと燃ゆ
 初暦まず記す孫の誕生日
 朝影に雪の華やぎ輝ける
 湾平タンカー遅々と初景色
 朝なきな掃く山茶花の咲きつづく
 息白し朝一番の深呼吸吸
 寒風に克てと教へし母なりし
 おおぶくちや
 大福茶家族団らん幸福ふ

平春陽子
 渡邊良夫
 長谷部勝彦
 来山静子
 渡辺和子
 野草千鶴
 佐藤笹女
 岡崎鈴
 滝佐代子
 野草多鶴
 村上照子

世帯と人口統計(福山市HPより)

令和4年1月末

沼隈町	世帯数	4,659世帯	前月比
男	5,085名	(-36)	
女	5,002名	(-39)	

内海町	世帯数	1,193世帯	前月比
男	1,085名	(-5)	
女	1,209名	(-7)	



デイサービスの利用者様が作成した壁面かざり

原石の生産から製造直売まで→安心価格!!

運命を開く吉相墓を……

常時展示中

墓地の整地、お墓の新設・整理・移転等、お墓に関するご相談は何でも「森近石材」へ……

明治22年創業の信用と実績



森近石材 有限会社

本社 沼隈町草深2564-2 ☎987-2133(代)
 展示場 沼隈町草深金堀 ☎987-2820

大地の恵み「美」と「健康」をサポートする
 カルシウム・マグネシウム
 シリカ・炭酸水素イオン
 をバランス良く含有
 巖聖水 6500
 アイディ
 福山市一文字町25番5号
 TEL.084-957-0151
 FAX.084-954-2846

明日へ築く会社へ
スタミナの供給

株式会社

山陽給食センター

御料理／折詰部 松 葉

本社／工場 福山市曙町3丁目29-8
 ☎084-953-6000(代)

ご寄附の紹介

地域福祉活動資金として、つぎの方々からご寄附が寄せられました。厚くお礼申し上げますとともにご報告申し上げます。

今回は令和三年十二月二十日から、令和四年二月十九日までにお寄せいただいた方々です。

なお勝手ながら敬称、金額は省略させていただきますので、ご了承ください。

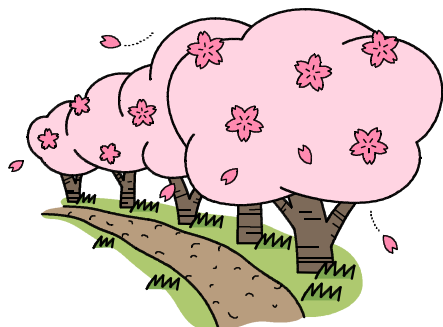
(順不同)

奥江 元岡 栄子 亡母 サツエ

奥組 岡部 正顕 亡父 時朗

土居 岡崎 律雄 亡父 正人

匿名 一般寄附



職員募集のお知らせ

沼隈社会福祉協会では、介護サービス事業所等の職員を募集しています。

居住系サービス、訪問系サービス、通所系サービスで私達と一緒に、在宅生活等を笑顔で支えるお手伝いをしてみませんか。経験者はもちろん介護未経験の方でも大丈夫です。ぜひご連絡ください。

〈募集職種〉

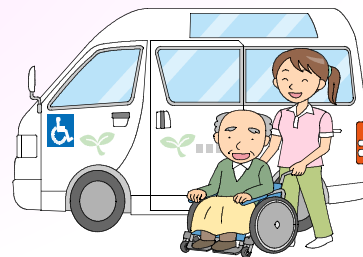
- ・介護職(無資格でも可)
- ・夜勤専従介護職員
- ・看護職
- ・介護支援専門員

〈雇用形態〉

- ・正規職員・非常勤職員・パート職員

お問い合わせ先 ☎987-0924(担当:箱田)

月～金8:30～17:30



配食配達員さん募集

〈内容〉

お弁当の配達・安否確認

〈時間〉

昼食:月～日10:00～12:00頃

夕食:月～土14:30～17:00頃

:日 15:00～17:00頃

お問い合わせ先 ☎987-0924

広告募集中

髪とお肌

のお手入れができる美容室

ヘア&フェイスサロン

ビューティー



ライン@で
ご予約が
できます

予約優先

アップ
着付けも
承ります



0120-89-1345

携帯 084-988-1345

〒720-0403 福山市沼隈町下山南11-6
定休日/第1日・月曜、第3日・月曜、毎月曜

訪問介護事業所
さんな介護
サービス

福祉タクシー
くろちゃん
寝台車有ります
(横になったままで
もOK!)

上山南383-1 TEL 988-1518
フリーダイヤル 0120-92-8151



新築・増改築・エクステリア
施工・管理

(株)マックハウジング

代表取締役 河野行紀

草深1805-3 ☎987-2017 FAX987-2034