

# ふれあい 通信

No.22

H26.09.15 発行

MAYUDAMA / MEISEN NO IE / ASAHIGAOKA

## 介護老人保健施設 まゆ玉

TEL.0270-40-3511

関連記事 P2~6



## 高齢者複合施設 銘仙の家

TEL.0270-20-1211

関連記事 P7~11



## 介護老人保健施設 旭ヶ丘

TEL.0270-70-5111

関連記事 P12~16



### 介護事業部門 理念

地域社会の中で、生活できる能力と意欲を回復させ、社会生活に適用できるよう支援する。在宅介護サービスを充実させることで、地域社会の中で生活しながら心身の機能を維持、開発して充実した生活を送れるよう支援する。

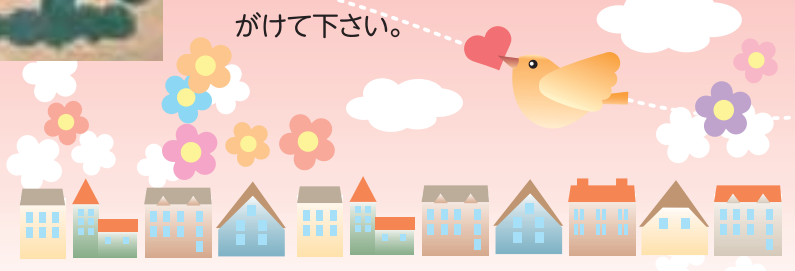
### 介護事業部門 方針

私達は以下の利用者様の権利を尊重し、それに則したケアを行います。

1. 地域社会の中で生活する権利
2. 個別ケアを受ける権利
3. 質の高い、安心できるケアを受ける権利
4. 自己決定・自己選択する権利
5. 知る権利
6. 質問、意見、苦情を表明する権利
7. プライバシーの保護に関する権利
8. 自己尊重の念と尊厳を維持する権利



梅雨も明けよいよ夏本番!!毎日暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか? 体調を崩さないよう、こまめな水分補給を心がけて下さい。



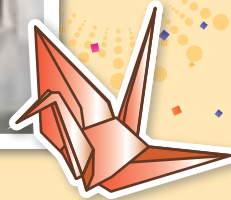
## お花見

満開の桜を皆さんと楽しく見学に行きました。きれいな桜に皆さんの笑顔も満開!  
来年もさ来年も、皆さんと一緒にまた行けたらいいですね!



## 作品展見学

太田イオンへ作品展見学に行きました。レクリエーションで頑張った折った風船がのれんになって入り口にかざってあったのに、皆様感激していました。太田へ行くまでの車中でも景色など楽しまれていました。



## お買い物ツアー in スマーク



スマークに初めて行くという方もいて、その広さにびっくりされていました。お買い物したり、コーヒーやお茶を飲んだりして、スマークを楽しめました。



# まゆ玉1階



スマークにて外出レクの記念撮影。  
お買い物もしましたね。



今日はみんなで作品展に行きました。  
まゆ玉の作品の前でハイチーズ☆



# まゆ玉2階&N棟

## 作品展in太田イオン

みんなで作った作品を  
見てきました!!



## お買い物ツアー in スマーク



お買い物をして、  
おいしい物を  
たくさん食べて  
きました!!



# リハビリ コーナー

毎日歩くということは、健康のためにとてもよいことですが、歩くだけではなかなか筋力をつかないものです。歩いていると転びやすくなったり、腰が丸まってきたりと年齢とともに歩き方も変わってきます。

## そこで、歩くための筋力トレーニングを紹介します。

- ①もも上げ運動 足を前へ引き上げる動きは、上半身が後ろへ倒れないように身体を支える姿勢に関係します。
- ②膝を曲げる運動 太ももの後ろの筋肉(ハムストリングス)は、歩く時のアクセルの役割になります。
- ③スクワット運動 太ももの前の筋肉は、段差を乗り越えるときの力になります。

自宅でも行えるこれらの体操は、ゆっくりと身体を動かすことで、内側の筋力アップが図られます。是非、時間を見つけて筋力トレーニングに取り組んでいきましょう！



## 筋力トレーニングの紹介

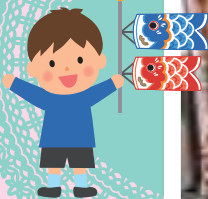
いつまでも 自分力で  
歩くことができるように



## 在宅介護支援センター まゆ玉

まゆ玉 2班の合作

### 鯉のぼり



リハビリよりアイデアを頂いた

### エコステンドグラス



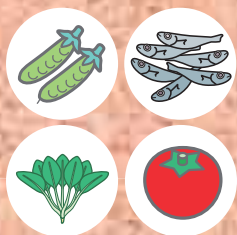
なんとこれはペットボトルのフィルムからできています

毎年恒例

### 暑中見舞い作り

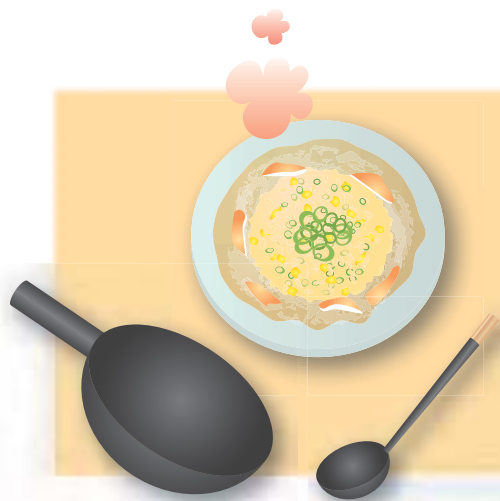
押し花をそっと貼ります





まゆ玉

# 栄養課だより



6月25日にデイでイベントを行いました。内容は栄養課職員がデイに出向き、配膳された昼食のチャーハンに卵あんかけをご利用者様の前でかけてまわるというイベントでした。普段直接コミュニケーションをとる機会は少ないのですが、こちらから声をかけることができ、色々な意見も聞くことができました。

イベントを行うにあたり、施設内で試食会を行い、職員から意見を聞き、栄養課内も試作を行い、皆で協力してイベントを迎えることができました。

今後も施設全体で盛り上げて、ご利用様が楽しく、笑顔になるようなイベントを企画していきます。

## リハビリコーナー

リハビリでは前回紹介した体操の他にも様々なリハビリを行っています。

### ●リハビリの紹介 (パート1:上肢編)



肩の運動や体幹のストレッチを目的に行っています。また、重心移動を行いバランス機能の向上を図ります。

棒  
体  
操



麻痺のある方に対し手指の細かい運動やつまみ動作の練習を行うことで機能の改善を行います。

ペ  
グ  
さ  
し  
運  
動



片麻痺の方には各関節が独立した動きをすることが困難な為、緊張が入りやすい形と反対の方向に動かす運動を行い改善を図ります。

ロ  
ー  
ラ  
ー  
ボ  
ー  
ド



物に手を伸ばし重心移動を行うことでバランス機能の向上を図ります。また、肩に障害がある方に対し、自動運動を行うことで機能改善を図ります。

リ  
ー  
チ  
動  
作  
練  
習



作品作りやネット手芸を行い、作品を完成させた時の達成感や満足感を引き出すことで生活に活気や意欲を出すことを目的に行っています。

手  
芸  
活  
動



遊び感覚で上肢を動かすことで刺激入力を図り、またリハビリ意欲の向上や、不規則に動く風船を追うことで集中させることを目的として行っています。

風  
船  
バ  
レ  
ー

ちょこっと!

### 職員紹介! (今回は歯科衛生士の紹介)

#### 【歯科衛生士】

歯磨きの仕方の指導や助言、舌のブラッシングや唾液腺マッサージの紹介などを行っています。

歯科衛生士の高橋です。

5月よりお世話になってます。皆さんのお口の中の健康を見ていきたいと思えます。なにかありましたら、ご相談ください。



# ショートハウス 銘仙の家 レクリエーションの様子



夏らしくヒマワリの花を  
作りました!!  
とてもキレイなヒマワリ  
畑ができました♪

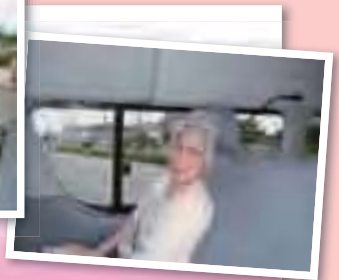


# グループホーム 銘仙の家

## 伊勢崎市内 ドライブ



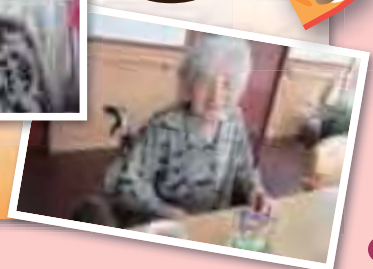
伊勢崎の懐かし  
い風景や新しい  
街並みを見てき  
ました



## 駄菓子屋さん



自分の気に入った  
お菓子を買って、  
皆さんニコニコ  
顔です





# 介護付有料老人ホーム 銘仙の家

イトーヨーカドーに  
アイスを食べに行きました♪



毎年恒例！  
駄菓子屋さん



中庭にガーデニング!!  
何ができるかな？



# デイサービスセンター 銘仙の家

## お花見

お花見に行って来ました。  
満開の桜がとてもきれいでした。



## 駄菓子屋さん

自分達でお菓子を選んだ後、  
みんなで楽しく食べました。



おいしいよ!



どれにしようかしら…?

# デイサービスセンター 銘仙の家

## お買い物レク

リハビリを兼ねて100円店にお買い物へ行って来ました。

商品がたくさんあって、迷うなあ…。



## 旭ヶ丘通所リハビリ

### 駒 あき子さん来所

FM前橋の公開録音で旭ヶ丘に来所されました。  
プロの歌にみなさん酔いしれました。  
最後は皆でハイ チーズ(^^)



### 買い物ツアー



笠懸のアピタにお買い物に行ってきました。とても楽しみにされている方も多く毎回好評です!!みなさんお目当ての物を買えましたか?次回もお楽しみに。



# うちわ作り



製作レクでうちわ作りを行いました。これで暑い夏も少しはしのげるかな・・・

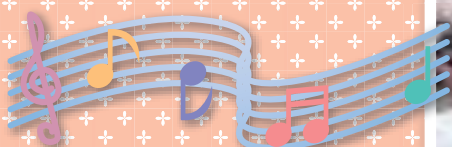
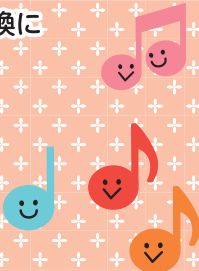
# うどん打ち

慣れた手つきで「昔は毎晩のように手打ちうどんをたべていたよ」と、懐かしそうにうどん生地を伸ばしていました。いつもと違って少し歯ごたえのあるうどんに、皆さん大喜びでした。



# 慰問

マンドラ・エレクトーン・フルートの珍しい組み合わせの3重奏。心地よい音色で良い気分転換になりました。



# 旭ヶ丘 1・2階



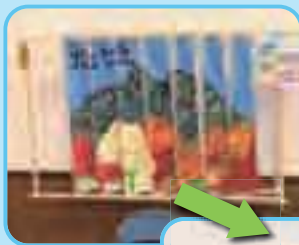
## 作品展

5月21・22・23日の3日間、太田イオンに見学に行ってきました。

1階  
メニューボード

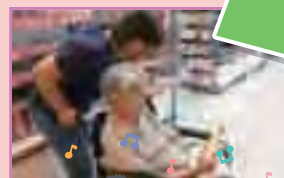


2階  
変わり絵



## スマーク外出

今回はご家族様にも声をかけさせて頂き一緒に行きました。買い物をしたり食べたり、半日かけて楽しんでできました。

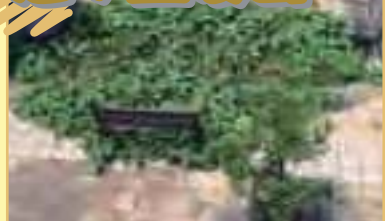


## 家族会

6月15日(日)モルトウインドアンサンブルの皆さんに来て頂き演奏会を開催しました。



## 旭ヶ丘農園



旭ヶ丘農園の今は・・・  
春にさつまいもを植えました。  
秋に向けて準備中(´▽`\*)  
美味しいお芋が出来ますように(^^)



## 秋祭りの予定について

恒例になりました秋祭りを、10月19日の予定で準備を進めています。屋台が出たり、慰問を呼んだり... どんな秋祭りになるか... お楽しみに!!



リハビリコーナー

全身を使って体操を行い  
体力や筋力の維持・向上を!

身体を動かすことが苦手だなあと感じる方も、  
それぞれ利用者様の体力に合わせて運動量の調節を行っています!



アキレス腱のストレッチ



バランスをとりながら  
もも上げ運動



ゴムバンドを使い上半身の  
筋力訓練



天気の良い日はお散歩へ

作業活動

～ネット手芸～

手先を使いながら、模様を考え、  
指先だけでなく頭の体操も行えます!



グループホーム  
旭ヶ丘

春から夏にかけて様々な行事がありました。

あずま花菖蒲園見学



お花見 (白龍神社)



鯉のぼり (せせらぎ公園)



七夕会



外食



旭ヶ丘

# 栄養課だより



長かった梅雨もようやく明け、夏本番を迎えました。  
今日は、食欲が失われやすい暑い日でも、さっぱりと召し上がることのできるメニューを紹介します。

## 茄子とトマトの サラダ

### ◆材料(1人分)

茄子	30g
トマト	30g
玉ねぎ	10g
青しそ	0.5g(約1/2枚)
プレスハム	5g(約1/4枚)
酢	2g
醤油	3g
ごま油	1g



### ◆作り方

- ① トマトは湯剥きし、サイコロ状にカット、茄子はいちょう切りにし、茹で、軽く絞っておく。
- ② 玉ねぎ、青しそ、プレスハムをみじん切りにし、玉ねぎは水にさらしておく。
- ③ 玉ねぎの水けをきり、青しそ、プレスハム、調味料を混ぜる。
- ④ トマトと茄子に③を加え、和えれば出来上がり!!

◆みじん切りをフードプロセッサーで行うと簡単に作るができます。  
施設でも「美味しい」と大人気のメニューです。ぜひご家庭でも作ってみて下さい。



## 7月の行事食

7/7の七夕の日に、昼食には星のコロッケ、おやつには、七夕ゼリーを作りました。  
七夕ゼリーは、カルピスのゼリーの上に、ブルーハワイのシロップで作ったゼリーをのせ、夜空に見立て、最後に星型に抜いたオレンジゼリーを飾りました。今年の七夕は梅雨、台風の影響により、きれいな星空が見られませんでした。食事で季節を感じてもらえると嬉しいです。

