

医療法人 原会
社会福祉法人 和会
機関誌

ふれあい 通信

No.35

H29.11.15 発行

ASAHIGAOKA / MAYUDAMA / MEISEN NO IE

介護老人保健施設 旭ヶ丘 TEL.0270-70-5111

関連記事 P2~7



介護老人保健施設 まゆ玉 TEL.0270-40-3511

関連記事 P8~12



高齢者複合施設 銘仙の家 TEL.0270-20-1211

関連記事 P13~16



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

旭ヶ丘通所リハビリ

秋祭り

今年の秋まつりは、沢ゆかりさんの歌謡ショーで盛り上がりました。屋台の数も増え、手作りの射的が大好評! 皆さん全員に景品も渡り、笑顔満載の秋祭りとなりました。



アイス会

好みの味のアイスクリームを利用者さまに絞っていただき、チョコスプレーでトッピング。出来上がったアイスも利用者様ウエイレスさんに配っていただきました。アイス屋さんは大繁盛でしたよ!



焼きまんじゅう

焼きまんじゅうツアーが始まりました。
多い方は焼きまんじゅう3本とイカ焼き
1本をペロリと召し上がり、お腹も笑
顔も満腹でした。



フラダンス

フラダンスの慰問では、職員もスカートをはき、
利用者様と一緒に踊りました。94歳の女性も
しなやかに踊られていました。



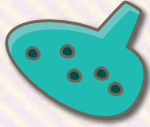
旭ヶ丘

1・2階



慰問

(オカリナ ポポロ様)



かき氷・花火会



旭ヶ丘 1・2階

敬老会

健康の秘訣は笑うこと…
ということでスタッフが
二人羽織を行いました。



熱々ラーメン…皆さんいい笑顔です



書道に挑戦!!…お約束♡

お花会

毎月最終火曜日の午前中に開催中



お花を囲み
自然と輪が広がります。

リハビリコーナー



☆新入職員の紹介です☆

名前：長沼小千絵
職種：理学療法士
趣味：ライブを見に行く事。
一言：なるべく早く仕事を覚えて頑張っていきたいと思
いますのでよろしくお願いします。

アロマについて

旭ヶ丘には1F、2Fステーションと2F通路にディフューザーを設置しております。

今回は通路にあるディフューザーの紹介をします。右の5種類のエッセンシャルオイルがブレンドさせています。スッキリした香りの後から甘さとスパイシーさが残る良い香りとなっています。

急に寒くなったり、暑くなったりで風邪やインフルエンザが流行りはじめましたが、これらの予防にも効果的です。

- ①ペパーミント
- ②レモングラス
- ③マージョラム
- ④フランキンセンス
- ⑤ラベンダー



グループホーム

旭ヶ丘



慰問 フラダンス

職員によるソーラン節



祭

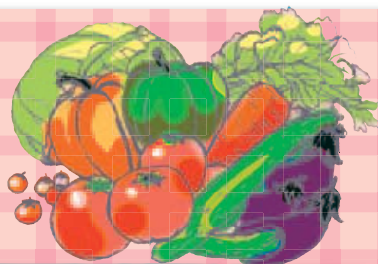


最後は花火で締めくくりました。



旭ヶ丘

栄養課だより



こんにちは。栄養課です。

今回は施設で実際に提供している新しいメニューの紹介です。
簡単なので、是非ご家庭でもおためしください！

魚のオーロラソース焼き

<材料> 5人分
 魚の切り身 5切れ
 (タラやサケやホキがおすすめです)
 塩・こしょう 少々
 バター 5g
 マヨネーズ 25g
 ケチャップ 25g
 パセリ(飾り用) 少々



- ①魚に軽く塩・こしょうをして、下味を付けます。
- ②バターを電子レンジで10秒ほど加熱し、溶かします。
- ③そこにマヨネーズとケチャップを加え、よく混ぜます。
- ④魚焼き用のグリルに魚を並べ、その上に③で出来上がったソースをかけます。
- ⑤魚に火が通るまで焼きます。
- ⑥焼き上がったらパセリを散らして完成です！



マヨネーズとケチャップを合わせたものをオーロラソースと言います。
 マヨネーズの甘さとケチャップの酸味、そしてバターのコクがとてもよく合います。
 利用者さまからは「斬新でおいしいね」とお声かけいただけました！

旭ヶ丘では、季節のお野菜や果物を使った食事の提供を心がけています。
 10月は栗ごはんやサンマ、モンブランケーキも提供する予定です。
 秋の食材を皆さまに楽しんでいただけたらと思います！



旭ヶ丘 栄養課

まゆ玉 通所リハビリ

木の葉も色づきはじめ、朝・夕は肌寒くなり、秋らしくなってきました。
まゆ玉では季節に応じたイベントを実施しています。

職員もハッピーダンスの先生と共にゆかたを着てお出むかえ



まゆ玉祭り

皆でハッピーを着て、かき氷、クレープ、焼きまんじゅうを食べました。御家族様にも参加して頂きました。ハッピーダンスをし、ソーラン節の披露もありました。

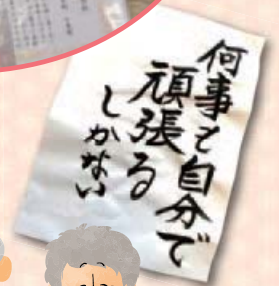


ハッピーダンスの先生ゆかた似合ってます。



敬老のお祝い

素敵な笑顔でハイチーズ!!
おめでとうございます。



焼きまんじゅうツアー

実習生の方と楽しく
参加してきました。

毎年恒例の焼きまんじゅうツアー。
お土産も買ってきました。
美味しかったですね!!



☆新入職員紹介☆

皆様に早く名前を覚えて頂ける様、初心を忘れず頑張ります。
(藤原 美和子)



まゆ玉1階

まゆ玉祭り!
出店の食べ物
美味しいですね♪
皆さんハッピー姿も
素敵です。

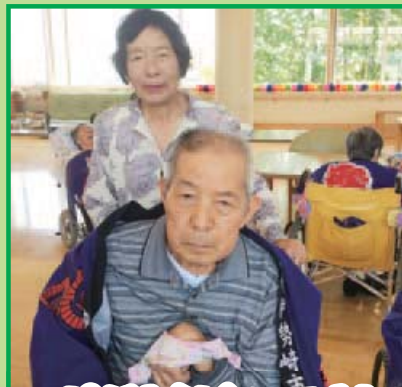


マジックショー☆タネも仕掛けも
全然分かりませんでした。



まゆ玉2階&N棟

敬老会でのお祝い!
皆さんこれからもお元気で
長生きしてくださいね♪



今年もまゆ玉祭りを開催させて頂きました! 皆さんハッピーがお似合いですね!



変形性膝関節症って どんな病気?

変形性膝関節症とは、加齢や長年にわたる負荷によって、膝関節のクッションの役割である軟骨がすり減り、徐々に変形が進行し、痛みや膝に水がたまるといった症状がみられます。男性よりも女性に多くみられ、足の筋力低下、肥満、O脚・X脚、重たいものを持つ、膝の曲げ伸ばしが多い力仕事を行っていた方など、膝に負担がかかる生活をしてきた方に特に起こりやすいといわれています。

主な症状は…

歩く、立ち上がる、階段を上り下りするときに生じる痛みが主体です。また、痛みだけでなく、膝の動きが悪くなり、曲げたり、伸ばしたりすることが難しくなることもあります。

予防(日常生活の注意点)としては…

- ☆太ももの前の筋肉(大腿四頭筋)を鍛える
- ☆膝を冷やさずに、温めて血行を良くする
- ☆正座をさげ、椅子の生活を行う
- ☆肥満であれば減量する

今回はご自宅で行える体操の紹介を行います。

①～③の体操
目標回数
1日10～15回×3セット

- 1** 鍛える側の反対の足を三角に曲げてから、伸ばした足を持ち挙げましょう。



※高さはなるべく低く、床から10～15cmくらいを5秒間保ちます。

- 2** 鍛える側の足を上にし、横向きで寝ます。上の足をまっすぐ持ち挙げましょう。



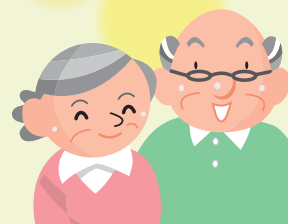
※足が浮いたなと思う10～15cmくらいを5秒間保ちます。

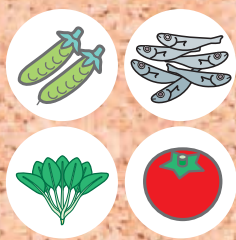
- 3** 足を肩幅に開き、両足を三角に曲げ、両腕は左右とも床につけておきましょう。



※おなかをへこませておき、おしりを挙げ5秒間保ちます。

膝になるべく負担をかけないように膝まわりの筋力強化が行える基本的な体操を紹介しましたが、膝等身体に強い痛みが出ることもありますので、痛みの出ない範囲での運動を行ってみましょう。





まゆ玉

栄養課だより



栄養課 行事食のご紹介

9月18日に、敬老の日としてお茶会をおこないました。栄養課の職員とフロアーの職員とで、お茶をたて、和菓子とともに提供しました。



普段のおやつとは違う、お茶と和菓子に利用者様達にも大変喜んでいただけました。



今後も栄養課では、フロアーの職員と連携して、季節にあった様々なイベントを行っていき、利用者さまに喜んでいただける食事を提供していきたいとおもいます。



リハビリコーナー

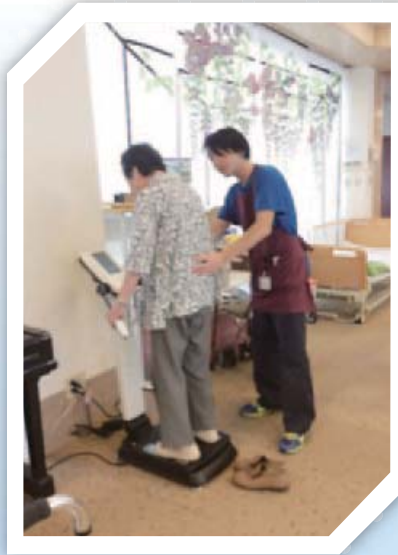


★新しい機器「inbody (インボディ)」が来ました★

「インボディ」は体重から、体脂肪、筋肉量、部位別筋肉のバランスや体型、基礎代謝、体の構成成分、さらには内臓脂肪を測ることができます。例えば高齢者であれば、筋肉量が標準であるか、体脂肪量が多すぎているか、栄養(タンパク質・ミネラル・体脂肪量)が足りているかを実際に確認することが大切です。

リハビリの効果が目に見えることで意欲向上や目標を明確にすることができます。

★特に筋肉量はサルコペニアになっていないかの指標として使うことができます。



最近良く聞く言葉

サルコペニア：加齢や疾患により、筋肉量が減少することで、握力や下肢筋・体幹筋など全身の「筋力低下が起こること」を指します。または、歩くスピードが遅くなる、杖や手すりが必要になるなど、「身体機能の低下が起こること」を指します。

サルコペニアを予防するために・・・足の筋力をつけることが大切です！

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」



1 肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。



2 膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、お尻を後ろに引くように身体をすめます。



スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

※深呼吸をするペースで、5～6回繰り返します。1日3回行いましょう。

ポイント

- 動作中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにします。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

グループホーム 銘仙の家

📍 月 食 事 会

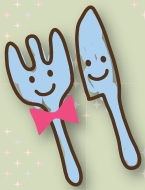
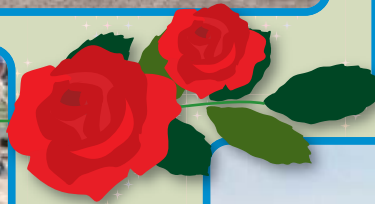


海鮮丼の出前を取っておいしくいただきました。



10 月 家 族 会

ぐんまフラワーパークにご家族様と一緒に出掛けました。



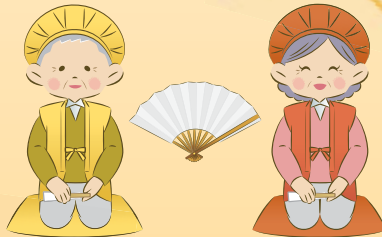
ショートハウス 銘仙の家

敬老会

学生のボランティアの方々が来所され、和やかな雰囲気の中で敬老会を行いました。



年齢に合わせた祝着を着ていただき、記念撮影☆
その写真を貼った賞状を贈りました。
みなさん、これからもお元気で長生きしてくださいね！

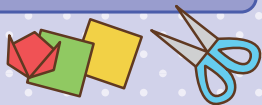


おやつは練り切りで、うさぎを作りました！
慣れない作業で難しかったですが、学生のボランティアの方々が頑張ってお手伝いしてくれたので、みなさんととても喜ばれていました。

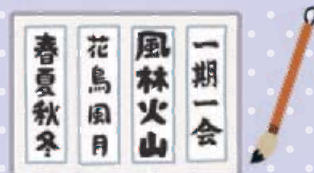


デイサービスセンター 銘仙の家

作品展



銘仙の家の全部署がそれぞれ利用者様と共に作り上げた渾身の作品を一定期間展示しました。面会されるご家族様等の目にも多く触れることができました。



▲ 貼り絵や習字、リハビリでの制作物等をたくさん展示しました。

敬老会



今年も恒例の敬老会ですが、今回は余興として職員が変装してひげダンスを行いました！途中から利用者様にも参加していただき、大盛り上がりでした。



▲おめでとうございます！



▲楽しい時間を過ごせました！

練り切りづくり

町内のお子さんとその保護者の方々を招いて練り切りづくりを行いました。自分たちで作上げたものをそのままおやつとして召し上がっていただきました。



▲綺麗に出来ました！



▲真剣に取り組まれています。



▲最高の出来栄え！

夏祭り

デイサービス
&
住宅型有料老人ホーム
いせさき



全員で炭坑節を踊りました



ぐんまちゃんと記念撮影



食べ物いっぱいありました



アメリカンドッグ



かき氷



射的

みなさんそれぞれに楽しまれていました♪

デイサービス
&
住宅型有料老人ホーム
いせさき

喫茶いせさき
開店しました!!

喫茶いせさき



コーヒー・紅茶・ノンアルコール等提供しています♪

華道

書道



若い先生ですよ



毎月第二土曜日は
華道の日



真剣に取り組まれています



「父」
書きました!!



養護老人ホーム
いせさき

夏祭り



スポーツ大会



特別養護老人ホーム
いせさき

夏祭り

祭

ぐんまちゃんが来ました

敬老会

敬老会ではオカリナ演奏がありました♪

華道

毎月楽しみに取り組まれています



小泉の杜 栄養課だより

季節のランチ



敬老会ランチ



温泉卵をのせて
満月をイメージ



お月見ランチ



フルーツ
生クリームサンド



夏野菜カレー



うさぎのスイートポテト
耳はスライスアーモンド

誕生日会ケーキ



フルーツあんみつ

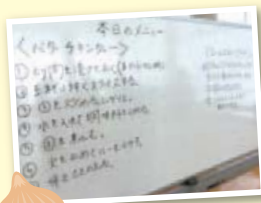


スイカのフルーツポンチ
なんとサイダー入り!

カボチャのパウンドケーキ
キャラメルナッツソースかけ



いきいきサロン



バターチキンカレー



2玉分のキャベツを一生懸命
みんなで切りました!



オンにもライスにもよく合う
美味しいカレーです



コールスロー

小泉の杜 デイサービスセンター

納涼祭

美味しい焼きまんじゅう
たくさん食べました。
かき氷も、ミルク掛けて
一味変わるね。
ゲームもたくさんして
景品もたくさんゲット。



敬老会

敬老会では、初のうどん打ちをしました。
昔を思い出し女性達が頑張ってくれました。
とても美味しく召し上がりました。
長寿の方がたくさんいました。集合写真を撮りました。笑顔が素敵。



誕生日会

お誕生日会は職員の出し物で
紙芝居や皆で輪投げを
楽しんだりパンの耳を揚げて
おやつに食べています。



お月見ランチ

レザークラフト教室

リハビリを中心に皮細工をしました。小さい小物から少しずつ
やり始めています。やりたい方は、リハビリ大澤まで声を掛けてください。



入所フロア

8月 納涼祭



9月 敬老会



10月 小泉大鳥居コスモス & 小菊の里



特別養護老人ホーム TEL.0270-62-2000

小泉の杜

KOIZUMI NO MORI

関連記事 P21~23



高齢者複合施設 TEL.0270-75-0075

いせさき

ISESAKI

関連記事 P17~20



理念

私たちは、利用者様に最適な介護を提供する地域福祉の拠点として、地域の安心を支えます。

法令厳守

- ① 当施設は説明と同意(インフォームドコンセント)に基づくサービス提供を行います。
- ② 利用者の尊厳を守るため、個人情報保護を尊重し情報の利用目的を定めております。