

ひおがぜだより

第14号

医療法人 同愛会

介護老人保健施設 やわらぎ

〒683-0801

米子市新開4-11-13

TEL 0859-31-1000

FAX 0859-31-1003



納涼祭

7月24日(土)に「やわらぎ納涼祭」を開催致しました。

利用者様、ご家族様をはじめ多くの方に参加していただきました。天候にも恵まれ屋外にやぐらや屋台を設置することも出来ました。

今年のゲストは”和田荒神こども太鼓”様でした。幼い子供とは思えない力強く迫力のある太鼓の音に、利用者のみなさんは大感動！

焼き鳥、そば、かき氷などの屋台もあり、好きな物を食べ歩き。今年は、懐かしい射的や輪投げもあり大盛り上がりでした。

また、職員チームVS利用者チームに分かれての「やわらぎクイズ大会」もあり、利用者チームの大勝利！

賑やかに楽しい時間の終わりは、恒例の「やわらぎ音頭」。この日のために練習された2名の利用者様が叩く太鼓に合わせ、太鼓のまわりに笑顔の輪が…。

ボランティアの方々、またお忙しい中ご来場いただいたご家族様の協力もあり、利用者様も職員も、みんなが楽しんだ納涼祭となりました。ありがとうございました。

来年は、今年より更に楽しい納涼祭となるよう、職員一同頑張ります。





天ぷら実演会

6月11日(金)に「天ぷら実演会」を開催しました。

利用者様から人気のある、海老・かき揚げ・さつまいも・玉ねぎ・キスの5品の天ぷらを、天ぷら職人にあげていただきました。

いつもは小食である利用者様も、揚げたての臭い・味に酔いしれ、おかわりをされるなど、大盛り上がりの天ぷら実演会となりました。



ミックスジュース大会



6月15日(金)に「ミックスジュース大会」を開催しました。

47名の利用者様が7チームにわかれ、6種類の果物の中から3種類を選択し、ミキサーにより初夏のミックスジュースを作成しました。

出来上がったジュースを審査員に審査していただいたり、他チームのジュースの味見をして材料を当てたり、大盛り上がりのミックスジュース大会となりました。

洋風喫茶



7月8日(木)に、アイスクリーム機を使った「洋風喫茶」を開催致しました。

5種類の中からお好みの味を選び、機械のボタンを押すと、お店のような渦巻き状の立派なソフトクリームができてあがり！

この猛暑のなか、体を一気にひんやりさせるくらいの、冷たく甘いソフトクリームに利用者様も大満足！

職員手作りの看板もリニューアルしました。



麺バイキング



8月11日(水)に「麺バイキング」を開催しました。

そうめん・そば・冷やし中華・おにぎりの中からお好みのものを2品選んでいただきました。麺に乗せる具は、各々好きな物を選んでいただきました盛りつけていただきました。

一番人気は、冷やし中華とおにぎりの組み合わせでした。また、それに加えおかずがあり、お腹はいっぱい。笑顔もいっぱい。



リハビリ室より



久しぶりに、夜中こむら返りをしうて痛くて目が覚める、という経験をしました。夜中にこむら返りが起こる原因には、布団の重みや伸びなどて、膝と足首が伸びた状態でふくらはぎの筋肉が緊張して起こる場合が考えられます。

朝方や水泳中に起こるこむら返りには、足が地についていない状態が長く続くことで、骨盤がゆるみ引き伸ばされた足の筋肉が元の長さに戻ろうとして急に縮んだ時に起こるようです。また、冷え・ビタミンまたはミネラルの不足、薬の副作用、脱水や心臓・脊椎の病気など原因は様々です。

自宅で出来る予防法としては、足を冷やさないようにし、マッサージやストレッチを行う、膝下に枕やロール状にしたタオルなどを敷いて、膝が曲がった状態にする、などがあります。

頻繁に足がつるという方は、病院でもらった薬で楽になったという話を聞きますし、上記のように病気が潜んでいる可能性がありますので、一度専門医の受診をおすすめします。

やわらぎ介護教室



6月21日(月)に、やわらぎ介護教室を開催致しました。

福米西小学校を訪問し、福祉委員会の生徒さん16名に、介護体験をしていただきました。装具を着用していただきお年寄り疑似体験や車椅子の操作方法などを実際に体験していただきました。

お年寄りの疑似体験をされた生徒さんからは「体が動きにくい。苦しい。」などの感想がありました。

短い時間ではありましたが、今回の経験をもとに高齢者の方との接し方などが少しでも変わり、介護というものを少しでも理解していただけたのであれば、嬉しく思います。



メンタルヘルス講習会



6月24日(木)に、メンタルヘルス講習会を開催致しました。

今回は、島根大学教育学部心理・発達臨床講座講師である三嶋朋子先生をお招きして「ストレス解消の処方箋」と題した講習会を実施しました。

わかりやすくストレスケア全般について講義していただき、受講後のアンケートでも8割以上の職員から「わかりやすく満足する内容の講義だった。」と回答がありました。また、9割近い職員が「今後もメンタルヘルス講習会があれば参加したい。」と回答しており、メンタルヘルスに対する職員の関心の高さも伺えました。

防災訓練



6月30日(水)に、防災訓練を行いました。

毎年、当施設では年2回防災訓練を行っています。今回は、日中に火災が発生したという設定で行いました。その後、西部消防局の方の指導の下、消火器の使用方法を再確認しました。

最後は、西部消防局の方に防災講話をしていただき、再度、防災に対する意識を再確認しました。

今後も、常日頃から防災の意識をもち、業務に携わりたいと思います。



ふれあいいきいきサロン



6月16日(水)に、福米西公民館にて「ふれあいいきいきサロン」を開催致しました。

今回は、新聞紙を使用したゲーム、ひらひらゲーム・丸めてポンを地域の皆様に楽しんでいただきました。地域の皆さんからは、「いい運動になったよ。」「真剣になった。」の声を頂きました。

今後も、地域の皆様と楽しいひとときが過ごせるよう企画・開催していきたいと思います。



七夕交流会



7月8日(木)に、福米保育園の皆さんをお招きして、「七夕交流会」を開催致しました。

園児の皆さんのかわいい歌・踊りに利用者様も大喜び！懸命に演技する園児に感動の涙あり。園児からのプレゼントもあり。

その後、利用者様・園児と一緒に、用意された笹の色とりどりの飾りとそれぞれの願い事をかいた短冊と飾り付けました。



編集後記



秋の雨は夏のものとは随分違いますね。さやさやと降り続く雨は、夏の間熱せられ続けた大気を一雨缶に冷まし、夏が去るといふ実感を伴います。

しかし、「一雨」と言いますが、長く続くのも秋の雨の特徴です。くずついた天気は2、3日続くことも稀ではありません。

それでも、不思議なことに鬱陶しいという感じはあまりありません。これで暑さが鎮まるという嬉しさの方が勝れてしょうが。

秋の雨が一段落した後に広がるのは、陽々まで晴れ渡った秋の空です。

行事予定

- 9月11日(土) 敬老会
- 9月17日(金) 駅弁の日
- 9月20日(月) 選択食の日
- 9月30日(木) おはぎ作り