

しおかぜだより



やわらぎ敬老会



残暑も少しずつ落ち着き、さわやかな秋の風が吹き始め過ごしやすい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。施設では9月15日に敬老会を開催し、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様と大変多くの方々にご出席していただきました。今年は米寿と長寿を迎えられた利用者様は11名おられ、初めに施設よりお祝いのアレンジフラワーを贈呈し参加者全員で祝福を致しました。戦前戦後の厳しい時代を乗り越えてこられ、この豊かな国のいしずえを築いてくださったご利用者様方に敬意を表すと共に、これからも末永く健康で過ごしていただきますよう職員一同願っております。



今年にはゲストに夜見公民館、夜見一座様をお招きし、花笠踊り・南京玉すだれなどの芸をご披露していただきました。中でも花笠踊りでは、会場全員で手拍子を行ない大変な盛り上がりとなって楽しい時間を過ごすことができました。

昼食にはお楽しみのお祝い膳「松花堂弁当」を利用者様、ご家族様に食べていただきました。旬の食材をふんだんに使った料理に「おいしい、おいしい」と舌鼓を打っておられました。ご家族様と過ごされご利用者様のたくさんの笑顔にあふれ、とてもなごやかな雰囲気で行われました。



～やわらぎ納涼花火大会～

8月22日の夜、納涼花火大会を開催しました。

当日はあいにくの雨でしたが、皆様の願いが通じたのか夕方には雨が上がり、花火を行う事ができました。

花火を利用者様に観ていただくと「本当にきれいだな。」 「久しぶりに花火をした」 「みんなで花火が出来てうれしい」との声を頂きました。

手持ち花火や噴火花火を楽しまれ、利用者様の笑顔であふれ大変楽しい夏の夜長となりました。

来年もまた企画し大切な夏の思い出を利用者様と一緒に過ごしたいと思います。



～フルーツポンチ作り～

夏にはピッタリのスイカを使い、利用者様と職員と力を合わせフルーツポンチを作りました。

スイカを切り抜く作業や抜き取る作業など一生懸命されていました。

準備の段階からフルーツの甘い香りがフロア内に漂い、皆様幸せそうな顔をしておられました。

抜き取ったスイカの中に、キウイ、みかん、バナナなどの果物の中に入れ、豪華なフルーツポンチが完成しました。完成品を目の前に利用者の方々から「おいしそうなので早く食べたい」や「また作りたい」等の声を多く頂きました。

おやつ時間に皆様おいしそうに食べておられ、フルーツポンチ作りの話題で大変盛り上がりしました。

次回も季節の果物や野菜などを使ってこのようなデザートを皆様と一緒に作り楽しめるような企画をしたいと思います。



♪♪デイケアやわらぎだより♪♪

日増しに秋の深まりを感じる季節となつてまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。最近はずいぶん涼しくなり、これから本格的な秋を迎えます。

秋といえば、やはり「読書」「芸術」「スポーツ」そして「食欲」と様々な秋があります。デイケアスタッフの大半は「花よりだんご」といったようですが…。皆さんもそれぞれご自身に合った秋の季節をお楽しみください。

【グループ活動について】

10月1日より体操グループの内容を一部変更いたしました。

今回は新しく取り入れた体操もありますが、皆さんからご好評いただいていた過去の体操も復活しておりますので、一緒に楽しく身体を動かしていきましょう。

(詳しくはグループ活動週間予定表をご覧ください)

また、創作活動グループでは11月に開催予定のやわらぎ作品展にむけて、共同作品の作成を企画しておりますので、楽しみにしておいてください。

その他にも絵画・貼り絵・習字・木工等の様々な作品に参加者の皆さんが取り組んでおられますのでご紹介いたします。

《今号の作品介绍》



<オリジナル写真たて>



<キーホルダー>

♪♪やわらぎリンピック開催(大運動会)♪♪

今年は、4年に1度のオリンピックイヤーということで、『やわらぎリンピック』と題して大運動会を開催しました。

入所通所のご利用者様がそれぞれ青・赤・白・黄色の4チームに分かれ、「パン食い競争」「五輪リレー」「玉入れ」「職員対抗綱引きの勝敗当て」の4種目で得点を競い合いました。

パン食い競争ではまったく手を使わずに軽々とパンを食べられるご利用者様がおられたり、職員対抗綱引きでは施設長も飛び入りで参加したりと大会は大変盛り上がりました。

(ちなみに綱引きの結果は施設長チームの圧勝でした。)



また、途中で若手職員によるチアリーディングも行われ、熱戦に花を添えました?!

結果は青組が優勝し、優秀選手賞としてご利用者様に金・銀・銅メダルが贈呈されました。

やわらぎでは今後もご利用者様に楽しんでいただけるようなイベントをどんどん企画して参りますのでよろしくお願いいたします。



♪♪サービスプランやわらぎだより♪♪

前回の福祉用具貸与に続き、今回は平成 24 年 4 月の改定における特定福祉用具販売の追加点についてお話したいと思います。

【特定福祉用具販売】

福祉用具は原則貸与ですが、貸与になじまない福祉用具（排泄・入浴）は貸与ではなく購入費の支給の対象となります。

（特定福祉用具販売の指定を受けた事業所での購入が必要です）今回の追加点は以下の通りです。

● 腰掛便座の底上げ部材：腰掛便座の対象拡充

和式便座の上に設置し、その上に便座を乗せて高さを補うために使用するものです。

従来の腰掛便座と違い、便座と底上げ部材に分かれているので温水洗浄便座

（介護保険給付対象外）を設置することも可能です。

● 自動排泄処理装置の交換可能部品：特殊尿器の改正

自動排泄処理装置本体は、これまで特定福祉用具の「特殊尿器」として

販売の対象になっていましたが、今回より貸与の対象となりました。

但し、排泄物が直接触れる部分は衛生上の観点から引き続き販売の対象となります。

❖ 次の全ての要件を満たすこと

1. レシーバー・チューブ・タンク等の内尿や便の経路となるもの
2. 要介護者又はその介護を行うものが容易に交換できるもの

ご不明な点がございましたら、サービスプランやわらぎ迄、お気軽にご相談ください。

♪♪ヘルパーステーションやわらぎだより♪♪

体育の日は「よし、体を動かそう!」という気持ちになる日ですね。

この季節は気候もスポーツに最適なころ。1964 年（昭和 39 年）には、東京オリンピックが開かれましたが、1966 年にはこれを記念し、開会式が行われた 10 月 10 日を「体育の日」と制定されました。（現在はハッピーマンデー制度で第 2 月曜日に移行しています。）

10 月 10 日が東京オリンピックの開会式の日選ばれたのは、気象庁の観測史上で全国的に晴れの日が最も多かったためだそうです。

運動といえまず思い浮かぶのは「ジョギング」ですが、ここ数年、ジョギングを楽しむ人が増えています。米子でも朝夕時にはジョギングをしている人をよく見かけることがあります。

都合のいい時間に自分のペースで行えるのがジョギングのいいところで、最近ではランナー向けのおしゃれなウェアも豊富にそろっていて、走るもうひとつの楽しみとなっているようです。皆さんも体育の日をきっかけに、走ってみませんか？

ジョギングを続けるコツは、はじめから「速く走ろう」、「たくさん走ろう」と気負うのではなく、まずはウォーキングから始めてみましょう。

30 分程、しっかりと歩くだけでもけっこうな運動量です。これに慣れてきたら徐々にジョギングを加えていくといいそうです。疲れたら無理せず休む、これも続けるコツの一つです。

♪♪栄養部だよ♪♪

皆さんは発酵食品といえば何を思い出しますか？最近の塩麴ブームで発酵食品の良さがあらためて見直されています。

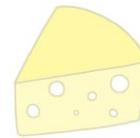
発酵食品といえばヨーグルトやチーズが思い浮かびますが、実は私たちの生活の至る所で様々な発酵食品が利用されています。味噌や醤油はもちろん、納豆や鰹節・塩辛・漬物・キムチ・パン・紅茶・ウーロン茶などがあります。日本酒や泡盛・酢・ワイン・ビールなどの飲料も発酵作用によって作られるものです。

このように数え上げてみると、特に意識しなくても普段たくさんの発酵食品を口にしていることが分かります。特に、我々日本人の伝統的な食生活には欠かせないものばかりです。

発酵食品の期待される効果としましては・・・

① 味わい深く、風味豊かになる

(鰹節は乾燥させた鰹にかび付けをすることで香りを良くしています)



② 体に良い栄養成分が増す

(納豆に含まれるナットウキナーゼや乳製品などに含まれる乳酸菌があります)

③ 保存性が高まる

(漬物や味噌は代表的な保存食です)



④ 抗酸化作用が強くなる

(赤ワインに含まれるポリフェノールなどがあります)

以上のことから納豆や味噌汁、お漬物といった昔ながらの和食がいかに身体に良いかということも昔から実践している先人の知恵から学ぶべきでしょう。

医療法人同愛会

はあとふる・ねっとわーく

■ 介護老人保健施設やわらぎ

TEL (0859) 31-1000

FAX (0859) 31-1003

■ デイケアやわらぎ

TEL (0859) 31-0150

■ ヘルパーステーションやわらぎ

TEL (0859) 31-1025

■ サービスプランやわらぎ

TEL (0859) 31-1002

1日おためし体験についてのお知らせ

デイケアやわらぎでは毎週月曜日から金曜日(祝・祭日除く)の9:30~15:30迄の時間でおためし体験を受け付けております。

対象者…要支援・要介護認定を受けられた方

内容…健康チェック・レクリエーショングループ活動(体操・脳活性・工作)

【見学】入浴・個別リハビリ・施設内案内

費用…昼食(おやつ代込み)600円

ご家族同伴・送迎(車イスでも可)も承っておりますのでお気軽にお申し込みください。

問い合わせ (担当 判田)

♪♪リハビリ室だより♪♪

利用者様の歩行練習を行う際に、「どちら側の手で杖を持った方がいいのか」と質問を受けることがあります。

そのため、今回は、杖の持ち手について説明をします。

特別な場合もありますが、一般的に、杖は不自由な足とは反対側の手に持ちます。

(例えば、片麻痺がある方であれば、麻痺がない側の手で杖を持ちます。)

弱い足と反対側の手に杖を持つ目的として以下の理由が考えられます。

①弱い足を真ん中にして、良い足と杖を使うことで両側から支えることで、スペース(面積)が広くなり安定性が増すことです。

②反対側の手に杖も持つことで、弱い足への荷重を減らせることができる。

最後に杖を使い歩く際、杖先にゴムが装着されていますが、これは歩く際に滑り止めの役割のためにつけられているものです。

そのため、もしゴムが磨り減ったり、欠けている場合は、杖歩行中に転倒の危険性があるので、すぐにゴムの交換をお願いします。

杖のことについて何かわからないことがございましたら、お気軽にやわらぎリハビリスタッフまでご相談ください。

今後の行事予定

10月17日 いきいきサロン
10月下旬 秋の遠足
11月中旬 作品展
12月中旬 幼稚園交流会

編集後記

残暑も少しずつ落ち着き、朝晩が涼しくなりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？
今年はやわらぎでも運動会がとりおこなわれました。体を動かすのはいい季節になりましたので体調には十分気をつけて、皆さんもそれぞれご自身にあった秋の季節をお楽しみください。

しおかぜだより 23号 (2012年秋号)

2012.10 発行

医療法人同愛会

介護老人保健施設やわらぎ

683-0801 鳥取県米子市新開 4-11-13

TEL (0859)31-1000

FAX (0859)31-1003

H P <http://www.douaikai.net/>

E-mail yawaragi@douaikai.net

以下の QR コードから携帯でもご覧頂けます。

