



特定医療法人財団 同愛会

介護老人保健施設やわらぎ

しおかせだより



～お花見に行きました～



今年も楽しいお花見シーズンの到来となりました。

米子市・境港市の開花予想は例年より少し早めの3月31日からとなり、ピークは4月6日ということなので、その前後を狙って境港市のお台場公園へお花見ドライブに出かけてきました。

花見ドライブは3月上旬からスケジュールを組み、準備致します。

一応、開花予想は参考にするものの、「予定した日は桜がきれいに咲きそろっているのかな?」「最終日は散ってしまわないかな?」と職員はドキドキ、ハラハラで当日を迎えるのですが、今年はその日もきれいな桜を楽しむ事ができたので、職員もホッと一安心致しました。



やわらぎでは、小グループ単位で一週間かけ外出となりましたが、暖かい日差しの中、桜を見てたそがれる方、外出できない方へのお土産にと落ちた花を拾う方、なぜか木の周りの草取りを始める方など思い思いの過ごし方で春の外出を楽しまれました。

今年も沢山の方にお花見ドライブへ参加して頂き、楽しいひと時を過ごす事ができました。

恒例の記念撮影の際には、満開の桜をバックに皆様の表情は生き生きとしておられました。

『美人に写してよ～♪』と冗談も飛び交い最高の笑顔を撮る事ができました。

今後も変わり行く季節を肌で感じ、皆様に満足して頂ける企画を考えていきたいと思っております。





～入所だより～



平成26年5月2日に“あじさいの会”に参加させて頂きました。

あじさいの会とは、福米西地区の民生委員が主体となり、地域の方で一人暮らしで話す機会が少ない方や閉じこもりがちな生活をされている方に対してレクリエーションや余暇を通し、地域でいきいきと暮らして頂きたいとの目的で、月に一回（第3金曜日）に福米西公民館にて開催しています。

やわらぎは去年から参加させて頂いており、今回は“食事”をテーマに上げ、紙芝居形式でお話をさせて頂きました。

紙芝居では、口腔機能、口腔ケアの重要性、それに伴う身体への影響など説明させて頂き、嚥下体操も行いました。参加者は25名にのぼり、紙芝居の内容について質問されたり、個々の体験談をお話されたりと会場は大変盛り上がりました。終了後の茶話会では、『とても解りやすかった』などのお言葉を頂戴する事が出来ました。また、以前参加した職員の事を覚えておられ『また会えたね』と会話も弾み、介護施設のお話からご家庭の悩み事など、幅広い意見交換をする事ができました。

今後も地域交流会を通し、地域住民の方々との関わりを深め、信頼関係の構築に繋がりたいと思います。



～デイケアだより～



今回は「この春から始めたこと」についてお知らせしたいと思います。

「1日の予定を知りたい。」という声があり、色々アナウンス方法を考えてみましたが、ご利用者様から日めくりカレンダーの下に当月の予定を貼り出すことにしました。

その日に予定しているグループ活動やレクリエーション・行事（ドライブ・喫茶等）についてお知らせしています。

当施設では、グループ活動の「体操」が人気です。昨年度はグループ体操が実施出来ない日もありましたが、この春から再開しています。そしてもう一つ始めた事といえば、バースデイソングのプレゼントです。以前は写真立てを作成するなどしていたのですが、なかなか間に合わず…ということで、4月から職員と他のご利用者でお誕生日の歌を歌ってお祝いさせて頂いています。昼のお茶の時間にさせて頂いているのですが、これがなかなか好評です。お誕生日の方には一言挨拶をお願いしておりますが、このコメントにもそれぞれの個性が出て素敵ですよ。





～サービスプランだより～



みなさんはエンディングノートという言葉をご存じでしょうか？

今回は「もしもの時のあんしん手帳」のご紹介をしたいと思います。

この手帳は、米子市長寿社会課が西部医師会在宅医療推進委員会に依頼し作成され、エンディングノート米子市版といえる内容となっており、米子市長寿社会課の窓口にて手に入れることが出来ます。

もしもの時のあんしん手帳は、病気や事故、加齢などで自らの意思を伝えることができなくなる場合に備えて、医療や介護についての希望や、大切な人に伝えておきたいこと等をあらかじめ書いておくためのことです。

内容は。。

① 介護が必要になったら

介護を頼みたい人や場所の希望、食べ物について 等

② もしもの時の医療について

告知について、延命治療について 等

③ 大切な人へ伝えたいこと

大切な人へ送る言葉、葬儀・お墓について希望すること

④ かかりつけ医と緊急連絡先

といった項目が記入できるようになっています。

エンディングノートとは自身の人生を振り返り、これからもよりよく生きるためのノートです。ご家族や自身の人生を見つめ直し、自分自身のこれからの人生をゆっくり考える機会にされてみてはいかがでしょうか？



～ヘルパーステーションだより～



古代中国には端午の節句に厄除けの「よもぎ」や「菖蒲（しょうぶ）」でけがれを落とす行事がありました。

日本にも田植え前に女性が家にこもり、身を清める行事があったとか。

これらが結びついたのが端午の節句の始まりといわれています。

江戸時代には菖蒲＝「勝負・尚武」として男の子色の強い行事となったそうです。

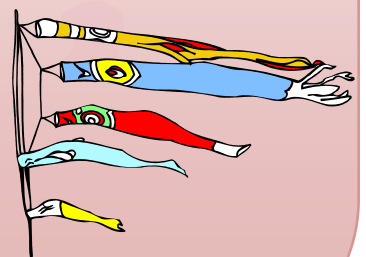
この日は「こどもの日」でもあります。元気にたくましく！の願いを込め「鯉のぼり」をあげますが、この風習も江戸時代、武家では男児が生まれると「のぼり」をあげて知らせた風習を町人たちがアレンジして鯉をのぼりにしたのがはじまりだそうです。

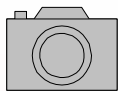
端午の節句は別名「菖蒲の節句」。菖蒲の香りは邪気を払う効果があるとされています。

アロマ効果と血行をよくする茎の薬効成分を引き出すのが「菖蒲湯」です。

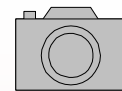
沸かし湯なら水のうちから、給湯式なら始めから入れ、少し熱めのお湯を溜め、冷ましてから入ります。（香りがグンと高まるコツ！）

皆様も菖蒲のパワーで元気になりましょう！





～職員紹介掲示板が完成しました～



当施設ではこの度職員紹介掲示板を設置致しました。

御来所頂いた方々に少しでも職員の顔と名前を覚えて頂けたらと思っております。



職員紹介には、個人の趣味や特技なども掲載されており、ご家族様から「声をかけやすくなった」と喜びの声を頂いております。各部所ごとに掲示されておりますので御来所の際には是非ご覧下さい。

今後もやわらぎでは、利用者様や家族様のニーズに少しでもお答えできるよう取り組んで参ります。



～新人職員紹介です～



この度デイケアに配属となりました 中谷 美紀（なかたに みき）と申します。毎日、利用者様やスタッフの皆様のおかげで楽しく仕事できています。今後も利用者様が毎日元気に楽しんで頂けるよう、やわらぎを盛り上げていきたいと思っております。



この度デイケアに配属となりました 白築 由美子（しらつき ゆみこ）と申します。持ち前の明るさと元気で、利用者様にとって楽しい一日を過ごして頂けるよう努力して参ります。今後も宜しくお願いします。



この度デイケアに配属となりました 樋口 勝（ひぐち まさる）と申します。やわらぎの介護士としてご利用者とご家族の希望に添えるよう、全身全霊、精心誠意、真心を持って努力をしたいと思います。皆さま宜しくお願いします。



この度入所部に配属となりました、岩田 瑞希（いわた みずき）と申します。毎日笑顔忘れず、ご利用様が日々安心してより良い施設生活を送れるように努力して参ります。今後も宜しくお願いします。



～リハビリ室だより～



暖かくなり今年も外で園芸が出来る季節がやってきました。

リハビリの際、利用者様に趣味や好きなことを伺うと、“元気な頃は野菜をたくさん作っていた”“野菜が実るのが楽しみだった”“土をいじるのが大好きだった”等、教えて下さり園芸が趣味だった方がたくさんおられます。そこで、昨年よりも花壇の範囲を拡げ、園芸が好きな入所利用者様と一緒にリハビリ室前の花壇にトマト・なすび・ブロッコリーの苗を植えました。



当日は他部署の職員もたくさん駆けつけてくれました。園芸が好きな利用者様とあって野菜のことに詳しく、植える場所や水の量等様々意見が飛び交い、大賑わいの苗植えとなりました。野菜を植えた次の日には、農家だったデイケア利用者様が花壇を見にこられ、水遣りやなすびが倒れないようにと棒を立て紐で結んで下さいました。

今年もたくさんの方の愛情で植えた野菜が大きく成長するのが楽しみです。収穫した際にはまた皆さんにご報告致します。



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（車椅子でも可）も承っておりますので気軽にお申し込みください。

問い合わせ（担当：判田）



～栄養部だより～



春キャベツや新たまねぎ、アスパラガスなどの春野菜を店頭でよく見かける季節になりました。今回は春野菜の効用についてお話したいと思います。

春キャベツはやわらかいのでサラダなどの生食に適しています。キャベツはビタミン C やカルシウムといった栄養素を含んでおり、その他にもビタミン U というキャベツから発見されたビタミン様物質が含まれています。おもな働きは胃酸の分泌抑制や胃粘膜の新陳代謝の促進などがあげられます。胃潰瘍や胃炎などの回復に効果が認められ、医薬品としても利用されています。このビタミン U は別名「キャベジン」とも呼ばれており、聞き覚えのある方もいるかもしれません。

新たまねぎは水分が多く、辛味が少ないですので生で食べることをおすすめします。辛みのもとであり、臭いや涙の原因でもある硫化アリルは血液をサラサラにする働きがあるといわれています。臭い成分のアリシンはビタミン B1 の吸収を高めるので新陳代謝を高め疲労回復に役立つといわれています。

アスパラガスは「アスパラギン酸」というアミノ酸を多量に含んでいます。アスパラガスから発見された成分であるアスパラギン酸は、体内でエネルギーの代謝を活発にして疲労回復を早めます。タンパク質の合成を助けるので、皮膚の新陳代謝を活発にして美肌効果を発揮したり、成長を助けたりするといわれています。アスパラガスの成長が早いのは、芽の部分にアスパラギン酸が多量に含まれるからだといわれています。

生命力にあふれ、瑞々しい春野菜を美容と健康の為に食卓に取り入れていただければと思います。

今後の行事予定

- 5月16日：手作りおやつ（ちまき作り）
- 5月20日：魚釣り大会
- 5月29日：春の遠足（1日目）
- 5月30日：春の遠足（2日目）
- 6月 9日：アトリピー来訪
- 6月19日：買い物ツアー

編集後記

今年度、広報委員会のリーダーを務めさせて頂きます 永井 奨（ながい すずむ）と申します。今年度も皆様に楽しんで頂ける広報誌作成に努めて参ります。

今年もやわらぎ「しおかぜだより」を宜しくお願い申し上げます。

しおかぜだより 25号（2014年 春号）

2014.5月発行

特定医療法人財団同愛会

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

HP <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。

