

しおが ぜ だよい

2023年 夏
No. 65

こころ、やわらぐ場所がここにあります。



Contents

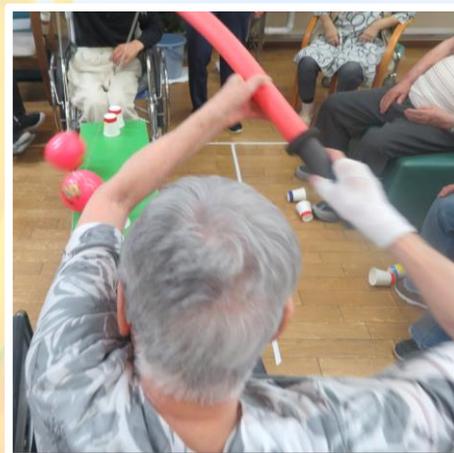
- | | |
|--|---|
|  やわらぎイベント ▶ セタ会・納涼祭 |  TOPICS -栄養部- |
|  やわらぎの取り組み -認知症ケア- |  お知らせ |
|  やわらぎNEWS | |

七夕会

7月7日、やわらぎでは各階ごとに七夕会を行いました。

七夕会で使用する笹は毎年職員が本物の笹を取りに行っています。今年は天井を超えていく勢いの大きな笹に利用者様手作りの七夕飾りと短冊を飾り付けました。

「まだ願い事書いてない！」
「私も書きたい」と皆さん喜んで願い事を書いてくださり次々と願い事が飾られ、中に



は飾り終えた笹を携帯で写真撮影されている利用者様もおられました。

デイケアでは飾り付けの後スイングボールゲームを行いました。振り子を使って自分のコップを先に全部落とす方が勝ちというゲームで、皆さん大盛り上がりでした。

七夕が終わったら笹は神社に奉納します。皆さんの願い事が叶いますように☆

やわらぎ夏イベント

納涼祭

施設内の改修工事のため規模を縮小して、各階ごとの開催ではありませんでしたが、今年も夏のお楽しみイベント納涼祭を開催いたしました。

3階フロアでは職員による出し物やカラオケ大会が行われ、利用者様の歌声に合わせて手拍子をする方、口ずさむ方、中には涙ぐむ方もおられました。最後は『上を向いて歩こう』の大合唱で締めくく



りました。

デイケアではチーム対抗のゲーム大会を行い、熱戦が繰り広げられました。職員によるダンスやカラオケで盛り上がり、各階とも大盛況のうちを終えることができました。笑い声で夏の暑さを吹き飛ばし、楽しい夏の思い出ができました。

2階フロアは8月中旬に開催予定です！



入所部の活動

認知症ケア

やわらぎ入所部では、安全で質の高いサービスの提供を目指し、さまざまな取り組みや勉強会を行っています。

今回は『認知症を理解し、その人らしさにあった認知症ケアの実践』のための取り組みについてご紹介します。

【バリエーションケア】

日々のケアの中で利用者様の訴えを傾聴し、寄り添い共感する事を意識し、利用者様の訴えを否定しないケアを目指しています。

丁寧にコミュニケーションを取ることで感情や記憶を表に出せるように促し、言葉や行動の奥にある本当の思いに歩み寄って共感します。利用者様のストレスや不安が和らいだり、社会との交流を再度もつことが期待できるため、認知症ケアに関して重要な取り組みとなっています。

【タクティールケア】

不安・痛みを取り除くため、利用者様の身体（手・背中）に触れ、気持ちを落ち着かせるケアを行っています。

「手当て」という言葉があるように、手で触れてコミュニケーションを図り、相手に寄り添うケア手法のひとつです。「触れる」という行為そのものが生み出す相手との信頼関係や、分泌される幸せホルモン（オキシトシン）の働きにより認知症でみられる周辺症状の緩和が期待できます。

【おとなの学校】

やわらぎでは昨年度より、脳活性プログラムの一環として、レクリエーションの時間を使い「おとなの学校」を実施しています。

毎日、科目ごとに授業方式にて行っていますが、伝えるだけでなく利用者様から幼少期の思い出を聞けたり、身の周りの豆知識を教えて頂けるため、職員も教わる事が多く、とても充実した時間になっています。

海釣り



6月6日、入所利用者様1名、デイ利用者様2名、スタッフ5名でやわらぎ近くの波止場へ釣りに行きました。

波止場に着いた途端に雨がパラパラ。なんとか持ち直しましたが、魚が全然釣れず・・・今年も収穫ゼロかと思いましたがキス1匹、貝3匹が釣れました！

大漁とはいきませんが海を眺め、ゆっくりとした時間を過ごせました。

利用者様も「秋にリベンジだ！」と次回の釣りを楽しみにしてくださいました。



New Face

やわらぎ新人紹介

【介護福祉士】山岡 直美

皆様と笑顔で接していけるように頑張りたいと思います。どうぞよろしくお願ひ致します。



【介護支援専門員・介護福祉士】高橋 恵

利用者様の生活にお役に立てるように、笑顔を忘れず日々頑張ります。よろしくお願ひします。



新しく入所された利用者様にリハビリテーション時に趣味を聴き、関わっていく中で以前、病院入院中に折り鶴を折って、患者さんが元気になるようにプレゼントしていたという素敵なお話をお聴きました。その話を聴いた際、ちょうど全国から広島サミットに折り鶴を送る「SDGs折り鶴プロジェクト」があったため入所利用者様と参加しました。



締め切りまで1週間をきつていたことや鶴を折る紙が正規の折り紙ではなく、古紙を利用して折り鶴を作成するため、紙が固く、折るのにかなり苦戦しておられました。それでもめげることなく鶴を折り、千羽鶴には到達しませんでした。が二百羽鶴くらいにはなり、広島に届けていただけることになりました。利用者様はとても嬉しそうな様子でした。それまでベッドで寝て過ごすことが多かった利用者様ですがこれを機にベッドから離れる時間が増えるようになりました。思いが込められた大切な作業は人を元気にするという体験をこの素敵なプロジェクトに関わることによって再認識できました。

通所リハビリテーション
デイケアやわらぎ

祝日営業

2023.07.01(SAT)より

START

“祝日もやわらぎに通いたい”

皆さまの声にお応えして

7月より祝日営業始めました！

point!

- ・ 定休日：土日
- ・ 年末31日まで営業(土日は除く)
- ・ 1/1~1/3は休み
- ・ その他利用時間変更なし

***デイケアやわらぎおためし体験**

無料キャンペーン中!!!

ご家族同伴・送迎(車イス可)も承っておりますのでお気軽にお申込みください。

【お問合せ】0859-31-0150(担当:篠原)

夏に収穫する野菜は太陽の光を浴びて育つため、水分を含みビタミンが豊富です。色も鮮やかなため、食卓が華やかになります。

今回は夏野菜の『ピーマン』についてお話しします。

特徴

・独特な苦みと香りで苦手な方が多い印象のピーマン。しかし、夏を乗り切るために必要な栄養素が含まれています。

・ビタミンCは熱に弱いですがピーマンのビタミンCは加熱による損失が少ないとされています。

栄養

ピーマンは主にビタミンC、β-カロテン、カリウム等を含みます。

ビタミンC

ストレスから体を守る働きやコラーゲン生成に不可欠な栄養素です。

β-カロテン

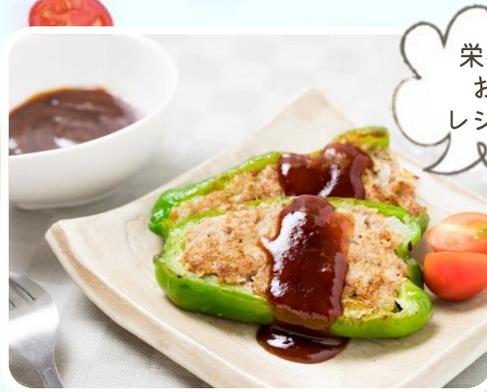
免疫力を高める効果や、皮膚や粘膜の健康を保つために必要なビタミンです。

カリウム

正常な血圧を保つ働きがあり、高血圧予防やむくみの解消効果があります。

また、種やワタには香り成分であるピラジンという珍しい栄養素が含まれています。血液が固まるのを抑える働きがあるので、捨てるに食べる事をおすすめします。

栄養部より
おすすめ
レシピ紹介!



ピーマンの肉詰め

ピーマンの種やワタを肉だねに混ぜることで栄養価アップ! また、肉の脂質や油で炒めるとβ-カロテンの吸収が促進します。

夏の紫外線を浴びた肌の回復にも嬉しい一品です。

食中毒予防方法

夏は気温や湿度が高く、細菌が増えやすいため、この時期には細菌性の食中毒の発生件数が増加する傾向にあります。

食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「つけない・増やさない・やっつける」です。家庭で注意すべき6つのポイントを紹介いたします。

① 買い物 賞味期限等の表示をチェック。肉・魚はそれぞれ分けて包み、できれば保冷剤などと一緒に持ち帰りましょう。

② 保存 持ち帰ったらすぐに冷蔵庫にしまってください。肉・魚は汁が漏れないように包んで保存しましょう。

③ 下準備 まず手を洗い、作業を始めます。冷凍食品の解凍は

冷蔵庫で行い、ゴミはこまめに捨てましょう。

④ 調理 調理する前も手を洗ってください。電子レンジを使うときは均一に加熱されるようにしてください。常に台所は清潔にしましょう。

⑤ 食事 食事の前も手を洗いましょう。盛り付けは清潔な器具食器を使用してください。作った料理は長時間室温に放置しないでください。

⑥ 残った食品 手洗い後、清潔な器具、容器で保存してください。保存する際は早く冷えるように小分けにしましょう。温めなおすときは十分に加熱をしてください。

これらのポイントをきちんと行い、家庭から食中毒をなくしましょう!

直接面会について

【面会者】 山陰在住のご家族2名様

* 感染対策のため面会する方を固定させていただきま
* 左記の方はオンライン面会又は窓越し面会での対応と
なりますので、予めご了承ください。

- ・ 固定された2名様以外のご家族の方
- ・ 2週間以内に山陰両県以外へ行かれた方
- ・ 山陰両県以外にお住まいの方
- ・ 高校生以下の方
- ・ 体調不良の方や陽性者との接触歴のある方

【面会時間】 平日14時～16時

* 1回15分以内、1日4組限定

* 前日までに事務所にて事前のご予約をお願いします。

ご利用者の皆様に安心して過ごして頂けるよう、引き
続き当施設では最大限の感染対策に努めてまいります。
面会にあたりまして、大変ご不便をおかけしますが何卒
ご理解・ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。
また、新型コロナウイルスの感染状況により再度面会
制限を強化する場合がございますのでご了承くださいませ
すよう重ねてお願い申し上げます。

ご不明な点がございましたら、当施設事務所までお問
合せてください。

工事に関するお知らせ

私たち社会医療法人同愛会は相互にネットワークを組み、介護・医療・福祉サービ
スに努めています。現在、新規事業として重度心身障がい者、医療的ケア者がその
人らしく自立して最期まで暮らすことができるよう医療支援型グループホームを
建設中です。

建設に伴い、やわらぎでも改修工事を実施中です。ご不便・ご迷惑をおかけしま
すがご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

Follow Me!

公式SNS
最新の情報をいち早くお届けします



Instagram



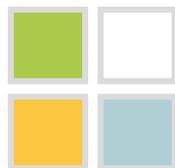
Twitter



Facebook



Blog



社会医療法人同愛会 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

Mail yawaragi@doaikai.jp

URL <https://yawaragi.doaikai.jp>

介護老人保健施設やわらぎ 検索



ご意見・ご感想等ありましたら
お気軽にお寄せください