



夏の思い出

介護士 町田 純子
ペンネーム三恵苑の美女
さんに伺いました。

これで夏を乗り切ったぞーというものありますか？



夜中に家族みんなで川へ行ってね、川の浅い所で素手でウナギを獲ったもんだよ。

えー。調理はごうしましたか？

さばいてから、ふかしたり焼いたりしてさ...



タレは？
やっぱり作ったんですか。

そう。砂糖・醤油・みりんで作った特製タレをつけて、家族みんなで食べたもんだよ。

すし過ぎるさ...

特別養護老人ホーム三恵苑

夏風邪予防に

看護師 佐山 美智子

さわやかな新緑の時期が終わり梅雨を迎えています。今年はその日その日、又、時間帯でも気温が定まらず体調を崩しやすい大変な年です。



そんな時こそ、食中毒に注意をしながら栄養を考えた食事をとる事が大切です。外気と室温の差を考え、換気や衣類調整をしながら水分はこまめにとりましょう。



適度に体を動かした後の汗は、こまめに拭き取り、風邪をひかないように。

ご自身で、又ご家族皆さんで考え、体調を整えておく事が、これからの季節を乗り越える為に大切です。

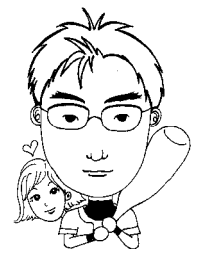


新しい職員紹介

初めまして こんにちは 入职して7月で1年が経ちます。介護職は未経験でしたがいろいろな経験・知識を学び日々笑顔で頑張っております。この1年、1番の宝は利用者さんと沢山の会話で仲良くなれたことです。至らない点ありますが宜しくお願い致します。

介護士 岩井 正樹

休日は東京ドームへプロ野球の観戦。私がG小笠原、妻はG阿部のファンです。



皆様こんにちは。入职してからも少しで1年です。病院での経験しかなかったのが日々戸惑いの連続でした。利用者の方々がいろいろ教えてくれたのでだいぶ慣れました。これから宜しくお願ひします。

介護士 小川 恵子

趣味は神輿を担ぐ事。痛いし疲れるしヘトヘトになるけど、何が好きなの？と聞かれると...。やっぱり雰囲気が好き！半てんは5種類、都内へも出かけます。



地域包括支援センター

私も歩いていきます

主任ケアマネジャー 根岸 英代

地域包括支援センターの職員になって一ヶ月が経ちました。

先日、西区で行っていますうんどう教室に参加しました。「介護予防のために運動をしましょう」と声を掛ける機会が多くなり、私も何かしなくてはと思いウォーキングを始めました。効果を確かめるため、万歩計も身につけました。



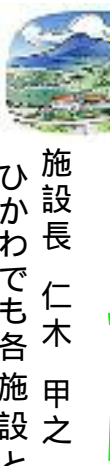
うんどう教室に参加されている方に「私も歩いていきますよ」と話をすると、「若いんだから、いくらでも歩けるでしょ。私たちが若いう頃は沢山歩きましたよ」と一言。

沢山は歩けません、続ける事が大切だと思っています。

三恵苑でケアマネジャーを8年していました。地域の皆様に少しでもお役に立てるように頑張ります。



行ってききました 一ノ関



施設長 仁木 甲之
ひかわでも各施設と同じ様に「当たり前の生活」の環境として、お年寄りの方の希望や願いを、お誕生日の日に実現させる機会を設けています。

今回は、めでたく九十三歳を迎えた方が、若かりし頃に長い時を過ごした思い出の地**岩手県一ノ関市**に何の手掛かりも無いままに日帰りで行ってききました。



約二時間。大宮駅の変わり様・新幹線や駅員さんの対応全てに驚いている間に一関に到着。駅前交番の協力もあり親戚の方と久しぶりの再会。滞在時間三時間と短かったですが、心の奥にしまっていた記憶から笑顔を取り戻した一日でした。

特別養護老人ホームひかわ

好きなんですフロアレク

介護士 柳瀬 貴志
三階フロアでは、四月より毎月二回フロア全体でレクをしています。内容は体操やジャンケン等、車椅子の方でも楽しめる様な内容となっています。

入居者の皆様には好評のようで、普段は何もしたがらない方も

「私は、外に出るのが面倒なんですけど、この集まりだけは好きなんですよ」と、フロアレクには喜んで参加されています。

六月も十三日の**体操と歌あそび**のレクを行い、多くの入居者様に参加してくださいました。



今後も創意工夫をし、フロアレクを多くの方に楽しんで頂きたいと思っています。

ひかわ あたい前な生活 シリーズ② “表札”

生活相談員 高橋 環



折り紙で作った四季折々のお花を飾ったり、ひかわの建物や布を使ったり、ユニットごとの特色が出ています。



印になり「わかりやすくお声も聞かれています。

視野の狭い方や車椅子の方には、視界に入るよう目線に合わせた工夫をしています。



施設内で過ごされながら季節感を感じて頂き、利用者様お一人おひとりの好み等を取り入れて、快適に過ごせる様な環境を提供していきたいです。



ニューフェイスです!

管理栄養士 明石 博子
四月からひかわでお世話になっていきます。太目の管理栄養士です。よろしくお願ひします。

その品が一番多く収穫される時期で、栄養価も美味しさも最高の時です。



今、季節に関係なくいろんな食材が回っていますが、これから旬を迎える「トマト」。ビタミンAは他の時期の二倍。冬のほうれん草にいたっては、ビタミンCは十倍の多さです。夏野菜の多くは体を冷やす作用、冬野菜は温める作用があります。



又、魚にも旬があります。多くの場合産卵期前です。産卵を控えて餌をたくさんとり、脂がのついています。



旬の食材を色どりよく上手に食卓にあげたいものです。

ご長寿のひけつ

デイハ通う方々に

インタビューしました



森山 良男 様
天気の良い日は歩く事



大竹 利造 様
朝、早起きをする事



細田 佐江子 様
思いやりがいっぱいある事

介護士 小柳 直美

デイサービスセンター

昔はたくさん植えたものよ。



さすがですねえ。
腰、大丈夫ですか。

本場九州より取り寄せた苗は、ほかの芋よりはるかにおいしいという『紅はるか』と『安納三号』
「昔はたくさん植えた」と、慣れた手つきでどんどん植える方や「初めての経験」と喜ばれている方も。
秋の収穫がとても楽しみで



介護士 榎本 ゆき子
さわやかな青空の下、今年も利用者の皆様とさつまい芋の苗を植えました。

さつまい芋の苗植え

ヘルパーステーション

私は利用者の皆様には、出来るだけ長く、住み慣れたご自宅で生活して頂ける様願って訪問させて頂いております。



母はそれを機に故郷を離れて姉の住む東京の家に引っ越ししました。しかし、その環境の変化は母の適応力を超えたものだった様で、母は何かにつけ、老いてからの環境変化を嘆きます。



しかし、体力に自信が無くなっていた丁度その頃、あの中越地震に遭遇しました。



ヘルパー 山野 奈保子
私の母は昭和二年生まれ。父が十二年ほど前に他界してからも故郷の新潟で一人暮らしをしておりました。

住み慣れた家

在宅介護支援センター

お待ちしております

お気軽にお茶を飲みながらお話しませんか？

URL ホームページをご覧ください
<http://www.sankeikai.org>



支援センターでは、去年の七月から「介護者ほっとサロン」を開催しています。
七月十日(土)
馬宮コミュニティーセンターで開催します。



介護保険が始まって十年が経ちました。ヘルパーなどサービスを利用し、安心した生活が送れていますでしょうか？

ケアマネジャー 鈴木 美穂

ケアマネ奮闘中!

日帰り旅行

生活相談員 原田 好行
 昨年は、新型インフルエンザの影響で残念ながら中止となってしまいました。今年には出掛けることができました。



当日の朝は雨の為、当初の行き先だったぐんまフラワーパークを急遽変更し「歴史博物館」に決まりました。ところが、休憩のサービスタアに立ち寄った際、雨も止んでおり参加された皆さんに聞いた所「フラワーパークの方がいい」と拍手が沸き起こり予定通りの行程で進めることができました。皆さんの「行きたいと思う強い気持ち」が、天気までも変えてしまったのだと思います。皆さん希望通りの日帰り旅行ができ、とても喜んでおられました。



ジャングル探検中?



養護老人ホーム 富士見園

飛田ちよさん

「何も考えないこと」



長寿の秘訣を伺いました。

桶結清子さん

「よく食べ、よく寝ること」



百歳おめでとう!

サービス提供責任者 横溝 洋子

富士見園では三月・四月にお二人の方が百歳の誕生日を迎えられました。
 お二人とも、とてもお元気でゲーム・散歩に参加され、毎日を過ごされています。

ウェルネス運動教室

支援員 飯塚 貴子

4月より、富士見園でも転ばない身体を作ろう!という事でウェルネス運動教室が始まりました。



皆さん首にタオルをかけ、やる気満々で集会室へ。ストレッチ・筋トレ・スワロビクスと皆さん笑顔で乗り切りました。少しずつ、長く続けて頂く事で足腰の筋肉がついたら、遠足へ!
 なんて事があつたら嬉しいですね。
 まだ始まつたばかりです。これからも楽しんでみながら筋肉を育てていきましよう。



社会福祉法人 三恵会
 三恵会だより第三十五号
 平成二十二年七月一日