

定期便 なごみの里 夏号

平成29年 8月版 第40号

社会福祉法人 幸

介護老人福祉施設 なごみの里
特別養護老人ホーム ・ ショートステイ
デイサービスセンター ・ 居宅介護支援事業所
グループホーム アルモニー早瀬町



～ 目次 ～

ページ1 : 表紙

ページ4・5 : デイサービス トピックス

ページ8 : トライアルウィーク特集

ページ9 : 職員勉強会・コラム

ページ2・3 : 特養 トピックス

ページ6・7 : グループホーム トピックス

ページ10 : コラムほか

特 養

T・O・P・I・C・S

外出&外食 in 姫路 なごみの里 日帰り旅行記

待ちに待ったこの季節が
やって参りました…っ！
私が皆様も凄く楽しみに
しているイベントです♪
お天道様の下で見て笑って
最高の気分を味わえる
とっておきの行事です！！

★行き先 大津イオン 水族館 動物園
バイキング(外食) みつ道の駅 ...等



嬉しすぎ！？顔が(笑)



どれどれ♪



はいっ、ちーずっ！！



今日も元気です



照



夢心地Zzz

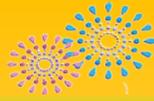
皆さんでまた行きましょね！！

トライやるウィークなう



特 養

T・O・P・I・C・S



網干高校文化祭



終了後には特別弁当も♪



今年も網干高等学校文化祭への招待を受けました♪
若いエネルギーを全身に受け終始ご満悦でした♪
来年も行きたいですね!!



手作り♪お菓子&お好み焼き



「手作りって何がいいの？」

食べることだけが食事の楽しみ方ではない!!
そう実感します。
利用者様も参加し、目の前で作ることによって
見て楽しむことが出来ます!!
出来上がりが楽しみで、最中によく
「上手やね! 私も昔は・・・」「おいしそう♪」
等々・・・話しが盛り上がりました♪



レクリエーション&物作り

毎月のカレンダー作り



ボール遊び



日常的に行っているレクリエーションの様子です。
様々な種類を取り入れており、飽きないように工夫しています。

魚釣り



この距離でも余裕でキャッチ!!

デイサービス
T・O・P・I・C・S

紫陽花ドライブ

今年も恒例の紫陽花ドライブに行ってきました！！
満開の紫陽花でひとときの癒しとなりました♪



工作倶楽部～テコパージュ～

専用のハシとペーパーナフキンを使って
思いおもいに連絡帳を飾り付けて下さいました♪



楽
の
会



落語がやってきました！！
みなさんナマの落語に大興奮でした。

デイサービス T・O・P・I・C・S



7月より、毎日のレクリエーションの時間に、個別レク(クラブ活動)を行っています。利用者様へのアンケート結果を元に、新たに活動を開始しました。

個別レクリエーション

■手芸クラブ



■水彩画クラブ



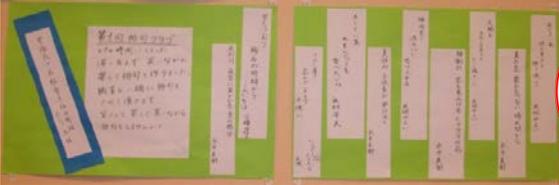
■園芸クラブ



■音読クラブ



■俳句クラブ



今後も
増やしていく
予定です

メニュー

- ・手芸クラブ
- ・音読クラブ
- ・俳句クラブ
- ・水彩画クラブ
- ・映画鑑賞
- ・園芸クラブ
- ・コーラスクラブ

はじめました。



お楽しみ給食

■カレーライス



■ちらし寿司



真剣!! カルタ取り



ときどきぐらぐらゲーム

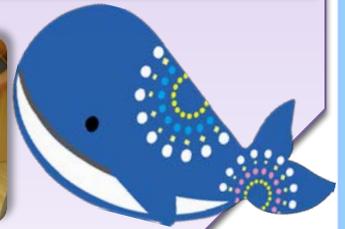


とっち! 旗揚げゲーム



毎日、日替わりのレクリエーションを楽しんでいます。
遊びとはいえ皆さん真剣で、まだまだ若さが隠しきれない
ご様子です♪

飾り作り&飾り付け♪



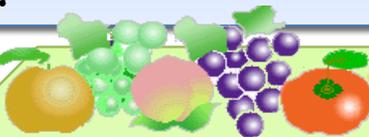
びわ摘み

※自家製です!



※つまみ食いでは
ありません(笑)

※コレ全部一人で
食べます!(嘘)



あるものに〜ズ キッチン

・手作りおやつ〜フルーツポンチ〜

調理は職員のみならず利用者様にも積極的に参加して頂いています。男女問わず皆さん料理がお上手なのに驚きです!!



・牛蒡のささがき



・焼きそば



・華麗な手さばき



いつもにぎやか アルモニ

～日常風景撮って出し～



道の駅～みつ～



おたんじょうび
おめでとう!

祝☆93歳



紫陽花見学



お茶会



百万ドルの笑顔



洗車なう～



早子さんの衣替え



米運び ※5キロ



皆ですと早い



玄関掃除



2階の皆様



花の植え替え



コンビニでお買い物



アロママッサージ



アルモニ最高齢



自分でお掃除

トライやるウィーク特集



今年もトライアルウィークの時期が訪れました。
その様子をご紹介します。
今年は大津中学校の方々に来て頂きました。
体験内容が例年に比べグレードアップ！
熱心に働く姿に利用者様も感心されていました。



■配膳のお手伝い



■入浴介助のお手伝い



■学生達によるレクレーション



■特殊浴の体験



■車椅子の体験



「介護の仕事は、介護を受けられる利用者様の立場に立つところから始まる」という基本的かつ重要な理念を伝えるべく、新たな取り組みとして介護を受ける側になる体験を取り入れました。介護する側と介護される側の両方を知ってもらい、介護についてより深く考えてもらうことを目的としています。これからの介護を担う若者達に私たちは期待しています。

認知症予防クイズ ちょっと一息

※答えは9ページ

ここで皆様にちょっとしたクイズを出題。題して「認知症予防クイズ」！！
脳のトレーニングがてら楽しんでいってくださいね。

問1.  $\times \frac{1}{\frac{5}{2}} = ?$

問2. 3つの文字を組み合わせて一つの漢字にしましょう。
小 ノ 石

ビジネスマナー研修

8Pの答え→問1.卵(かける)5(こ)1/2(半分)で卵かけご飯 問2.秒



社会福祉法人幸では、「共に生きる」～LOVE IS ACTION～
同じ時間を共有している一人の人間として、足りないところを補い
共に助け合い、思いやりを持って、たった一度の人生が実りあるもの
となるように、お互いに大切にすることを**基本理念**としています。

現代マナーズ研究会 山田敏子 先生による研修において、利用者様、
家族様、職員間での適切な言葉づかいや接客マナーについて
4回シリーズで学びました。

エゴグラムで自分自身の特徴(性格)を知り、
自身への**気付き**、**決意**、**目標**、その為に何をすべきか、
職員が各々しっかり考え学ぶことができました。



例えば…電話の対応ひとつでも奥が深く意外に正しくできていませんでした。



すばらしい!♥

NGです…

もしもし～

緊張します～



熱中症と水分補給



夏本番! 熱中症に注意しましょう。



熱中症とは暑い環境によって生じる健康障害の総称で、
熱けいれん、熱疲労、熱失神、熱射病に大きく分かります。
熱中症にかかりやすいのは8月の日中など気温が異常に
上昇する時期や、高温多湿になる梅雨時期が要注意です。
そこで重要となるのが**水分補給**による**脱水予防**です。
なごみの里では、利用者様に一日**1200ml**の水分を
摂って頂けることを目標に様々な工夫をしています。



朝9時のコーヒーは脳の覚醒作用もあり、日中は元気に過ごしていただいています。
多くの利用者様は、**夜間ぐっすり**と眠っておられます。

コラム～夏バテ予防～

■毎年この季節になると必ず耳にするワード「夏バテ」。

■夏バテの原因！？疲労物質「乳酸」

夏になると冷たいアイスクリームやジュースが飲みたくなりますよね。

それに含まれる糖質（ブドウ糖）を代謝する為に**ビタミンB1**が必要になります。

それが不足し代謝できなくなると**疲労物質（乳酸）**が溜まり夏バテを起こします。

***ビタミンB1**を含む食べ物…うなぎ 豚肉 鯛 プリ 大豆 玄米 法蓮草など

疲労物質を分解する栄養素として**クエン酸**があります。

これは酸っぱい食べ物に含まれています。

***クエン酸**を含む食べ物…梅干し レモン オレンジ グレープフルーツなど

ビタミンB1の吸収を助け、効果を持続させる栄養素として**アリシン**があげられます。

アリシンは熱に弱く水に溶けやすい性質があるので調理方法に注意しなければなりません。

***アリシン**を含む食べ物…玉ねぎ ニラ 長ネギ にんにく等

ビタミンB1と同様に疲労回復効果がある栄養素が**ナイアシン**です。

体内にナイアシンが不足すると、**慢性的に疲労を感じ精神的に不安定になる**ことがあります。

***ナイアシン**を含む食べ物…豚レバー タラコ 鰯 鯖など



■おまけ！！夏バテ予防にオススメのレシピ♪

コレが最強！？誰でも作れる夏バテ対策超オススメご飯を紹介します！！

★**豚しゃぶ梅ドレサラダ**…**豚肉のビタミンB1含有量は牛肉の8倍**もあり、

玉ねぎも生で摂取できるので**アリシン**を壊しません。

梅の酸味が食欲増進効果を発揮し、同時に**クエン酸**を摂取！！



☆**レシピ**…しゃぶしゃぶ用豚肉150g(2人分) レタス2枚 ミニトマト2個 玉ねぎ1/2個 青シソ2枚
梅ダレ<梅干し(ハチミツ漬)1個 醤油大さじ1 みりん大さじ1 酢大さじ1>

- ①玉ねぎは薄くスライスし、レタスは一口大に手でちぎり水にさらして水気をきります。
- ②ミニトマトを1/4にカットし、青シソも細かく刻んでおきます。
- ③梅ダレ<梅干しをすり潰し上記の調味料と合わせてドレッシングを作ります。
- ④鍋に湯を沸かし豚をさっと茹で、水気をきります。
- ⑤①④を皿に盛り付け②を乗せてドレッシングをかけたら出来上がり！！

～ 感謝 ～

平成29年6月～7月になごみの里に来て下さったボランティアの皆様、ありがとうございます。

- ・好古学園の皆様（園芸・習字・囲碁クラブ） ・花の店たんぼぼ様
- ・北川様 ・河野敏通様 ・塩田允子様 ・中原様 ・安井真人様 ・楽の会様 ・一輪会様
- ・網干高校生徒の皆様 ・日ノ本高校の生徒様 （順不同）

季刊誌に掲載された写真は、当施設にデータ保存しております。プリントアウトをご希望の方は、なごみの里事務受付へ直接お申し付け下さい。なお、ご本人・ご家族様以外への提供はできませんので、ご了承ください。

<編集発行> なごみの里 編集委員会（井本・神谷・矢吹・山田・後藤・宮浦）

TEL：079-274-7530 FAX：079-274-7531

ホームページ：http://sachi-himeji.com/