

46ちよびヒゲ

2013年

介護老人保健施設 悠々亭

1月号

羽曳野市榎山100-1 電話 072-953-1002 <http://www.heartful-health.or.jp>

謹賀新年

はあとふるグループ

代表 島田 永和

平成24年、色んなことがありましたか、皆さんにとって、どんな年でしたか？ 良一年でしたか？

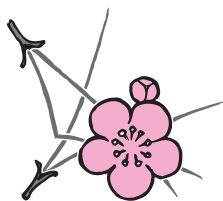
この一年は世界中でリーダーの交代がありました。1月、台湾で現職の馬英九総統が再選されました。3月にはロシアで、プーチン大統領が返り咲きました。4月には正式に金正恩氏が北朝鮮の代表となりました。5月はフランスで現職のサルコジ氏を破りオランド大統領が誕生しています。11月のアメリカ大統領選挙では民主党オバマ大統領の再選が決まりました。同じく11月中国共産党大会で胡錦濤総書記・国家主席の後

継に習近平氏が選出されています。12月は日本で衆議院議員総選挙があり自民党の大勝から年末に安倍晋三新政権が生まれています。お隣、韓国の大統領選挙では与党・セヌリ党の朴槿恵氏が初めての女性大統領となりました。

世界は、毎日、どんどん動いています。新しいリーダーたちの元でどんな変化が生まれるのでしょうか？ それは日本にどんな影響を与えるでしょうか？

めまぐるしい変化のまったただ中において、一番大切なのは、自分自身を十分に知り、その足下をしっかり固めることではないか、そう強く感じています。

平成25年が私たちにとって良い年になりますように、心より祈っています。本年も、どうぞよろしくお願いいたします。



「謹賀新年」

今若和子さん作

社会福祉法人はあとふる ゆうゆうハウスのご紹介

通所介護 ゆうゆうハウス

通所介護とは、自立した日常生活が営めるように通い、入浴や食事の提供・個別機能訓練・口腔機能向上訓練・レクリエーションなどのサービスを日帰りで受けられます。

ゆうゆうハウスでは、ご利用者それぞれの希望や目的に沿った取り組みを通じ、心や体の健康維持・向上を目指します。また、ご家族の介護休息や負担の軽減も役割の一つとなっています。日々をその人がその人らしく過ごす事ができるよう、お手伝いをさせていただきます。23名定員でアットホームな通所介護です。

1日の流れ

午前

- ・ 作品作り
（カレンダー作り・季節に応じた飾り・手芸作品など）
- ・ 入浴・個別機能訓練

午後

- ・ 個別機能訓練
- ・ 選択制アクティビティ
- ・ 集団体操（転倒予防体操・歌体操など）
- ・ レクリエーション
（おやつ作り・ゲーム・芸術鑑賞・世代間交流など）
- ・ 談話

◎一日体験利用も承ります。



サービス付き高齢者向け住宅 ゆうゆうハウス

3階建ての建物で2階3階に個室6室がある小さな施設です。各部屋には、ミニキッチン・水洗トイレ・洗面・収納設備があり、共有スペースには食堂・浴室・洗濯室・バルコニーがあります。

<サービス内容>

- ・ 日中の食事提供時に体調や服薬などの確認
- ・ 介護サービス利用状態の把握、外出先の確認と帰所などの安否確認
- ・ 共有部清掃、朝・昼・夕巡回での安否確認
- ・ 体調相談、適切な医療機関の紹介及び訪問看護・家族への連絡
- ・ 生活、身体精神、介護サービス関連について、ケアマネージャーや家族との連携
- ・ 社会的相談、地域包括支援センターや市行政との連携
- ・ 夜間は緊急通報システムを使い、訪問介護ステーションに委託して対応

お問い合わせは、下記までお気軽にご連絡ください。

社会福祉法人はあとふる ゆうゆうハウス

TEL：072-931-1616

悠々亭 新年会

悠々亭 ケアサービス部 介護福祉士 村上 忠央

悠々亭では1月6日(日)に新年会を開催しました。今年、民謡と和太鼓のボランティアの方々にお越し頂き、正月らしい琴の音色や力強い歌声、迫力ある和太鼓の演奏と舞いを披露して頂きました。

会場には、2階フロアのご利用者が魂を込めて書き入れてくださった『迎春』の文字に、そのまわりを紅白の花で飾った作品を掲げ準備はOK。新年会が始まると、『迎春』の文字を背に煌びやかな衣装が舞い、琴や尺八の音色、流れるような歌声が新年会の雰囲気盛り上げてくれました。ボランティアの皆さんの音頭に合わせて歌う黒田節やソーラン節は大きな合唱になり、ご利用者の皆さまは楽しそうに歌われていました。

後半は、施設内に響き渡る迫力ある和太鼓と鉦の音にご利用者の皆さまは圧倒され、華麗な舞いに笑顔がこぼれているのを見て、ご利用者の皆さまの笑顔と共に新年を迎えられましたこと嬉しく思いました。



悠々亭 秋祭り

悠々亭 ケアサービス部 介護福祉士 西浦 良治



平成24年10月21日(日)12時から秋祭りが開催されました。天気にも恵まれ、悠々亭の秋祭りとしては第2回を迎えることが出来ました。

今回はMJBバンドグループと毎年お祭りに参加して頂いている寿々祥会の皆さまがボランティアとして楽しい演奏と踊りを披露してくださり、秋祭りを盛り上げて下さいました。その他にも職員からの出し物として披露させていただいた二人羽織では、ご利用者の皆さまに大笑いしていただきました。



祭りには要の屋台では、定番のお好み焼きやフランクフルト、普段あまり召し上がることができないハンバーガー、ソフトクリーム、ビールなどをご用意いたしました。お祭りの日は無礼講です!! ほのかに赤く染まった顔をされ大満足のご利用者も。この日はたくさんのご利用者の普段とは違った楽しい表情を見ることができました。今後もご利用者が楽しんでいただける催しを提供し続けたいと思います。

栄養課のひとくちメモ

風邪予防レシピ

気温が低く空気が乾燥すると、風邪ウイルスの最適な環境となり感染が広がります。そのため、風邪ウイルス侵入口になる粘膜を丈夫にして、免疫力を高めることが予防の第1歩でもあります。食事においてはビタミンA・C・Eとタンパク質の確保が必要です。今回は免疫力をアップさせる献立を紹介します。



【鶏肉とクルミの炒め物】(一人前)

鶏もも肉・・・60g クルミ・・・5g しめじ・・・30g サラダ油・・・小さじ1
 ピーマン・・・30g(一口大) 長ねぎ・・・3cm(ぶつ切り) 土生姜・・・1/4かけ(薄切り)
 塩・こしょう・片栗粉・・・適量 卵白・・・1/4個分 酒・醤油・・・適量

- ①鶏もも肉は一口大にそぎ切りし、塩・こしょうで下味をつけ、卵白1/4個分をよくもみ込み、片栗粉小さじ1/2を混ぜる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の鶏もも肉を入れ中火でゆっくりと炒め、色づいて火が通ったら、ねぎ・土生姜を加えて香りを出す。
- ③ピーマン・しめじ・クルミを入れて強火で炒め、最後に酒大さじ1/2と醤油大さじ1/2で味付けする。

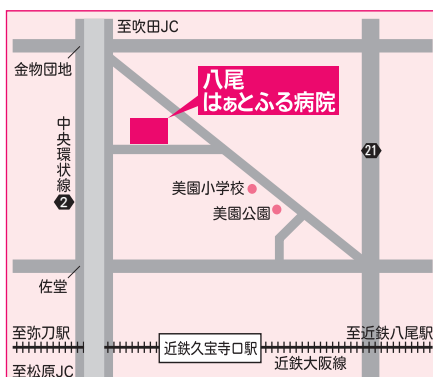
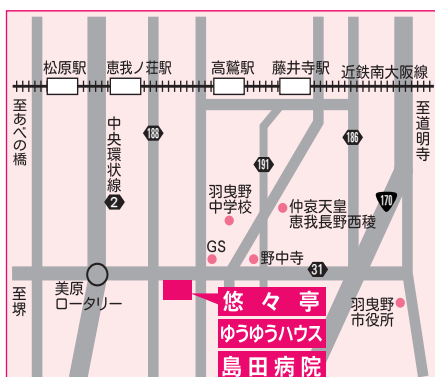
「背中」のトレーニング

悠々亭 介護支援課 トレーナー 坂本 融紀

みなさん、厳しい寒さはこれからが本番ですが、体動かしていますか？

さて、寒いと体を丸めてしまいますよね！丸めているとどんどん姿勢も丸くなってきます。丸くなってくると腰痛や膝の痛み、転倒につながってくるんですよ。そこで今回は、背中のトレーニングです！座っても立ってもできるんです。

まず、手をグーにして両腕を前に伸ばします。次に胸を張るように肘を後ろに引きましょう。このとき肩甲骨を内側に寄せることを意識して行うとより効果的です。背中のトレーニングをして、良い姿勢を保っていきましょう。



はあとふるグループ

- 医療法人(財団)永広会
 - 島田病院 072-953-1001
 - Eudynamics はびきのヴィゴラス 072-953-1007
 - 介護老人保健施設 悠々亭 072-953-1002
 - 在宅介護支援センター 悠々亭 072-953-1003
 - 介護サービスセンター ゆうゆう亭 072-953-5514
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山100-1
 - ヘルパーステーション 悠々亭 072-953-1062
 - 訪問看護ステーション ハートパークはびきの 072-953-1004
 - 〒583-0883 大阪府羽曳野市向野3-96-7
 - 八尾はあとふる病院 072-999-0725
 - 〒581-0818 大阪府八尾市美園町2-18-1
 - 介護サービスセンター はあとふる 072-999-8126
 - 〒581-0815 大阪府八尾市宮町2-10-22
- 社会福祉法人 はあとふる
 - ゆうゆうハウス 通所介護 サービス付き高齢者向け住宅 072-931-1616
 - 〒583-0875 大阪府羽曳野市榎山96-10