

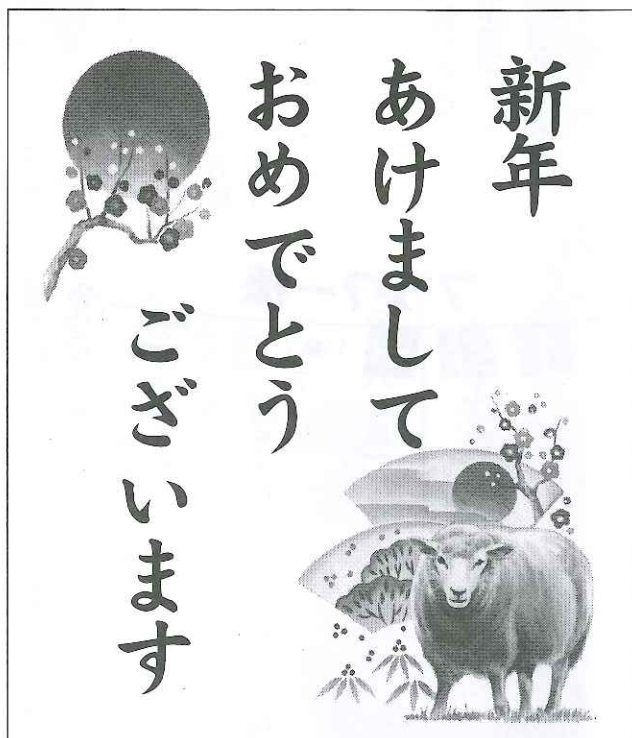
(第70号)

平成27年1月1日

発行 社会福祉法人 知多福祉会
ふれあいの里
特別養護老人ホーム
デイサービスセンター
編集 広報委員会
愛知県知多市新知字二股10-1
TEL (0562)56-1411



ふれあいの里 玄関前にて



ごあいさつ

社会福祉法人知多福祉会

理事長 山口郷一

謹んで新年の御挨拶を申し上げます。

皆様方には、日頃より社会福祉法人知多福祉会の事業推進・発展のため、ご尽力、ご理解を賜わり心より感謝いたします。

さて、人生において介護を受けるか、介護をするか、あるいは両方を経験するのかが、というのが現代社会ではないでしょうか。これに伴い福祉の環境というものは大切なものと考えております。

そこで、知多福祉会では、専門知識を身につけた職員が、ご利用される皆様方の個々の能力に応じて、自立した生活を営んでいただけるよう努めてまいります。

さらに、時代のニーズに対応するとともに、地域の方々との交流を深め、健全な運営を推し進めているところです。今後も、皆様方からより一層信頼される知多福祉会でありますように努めてまいります。

本年も皆様方のご指導ご支援をお願い申し上げますとともに、皆様方のご多幸をお祈りし新年のご挨拶と致します。

運動会

今年の運動会は去年と同様、フラワー棟、バード棟で分かれて行われました。天候のことも考慮し、室内で競技を行いました。



十月十日に運動会を行いました。紅組と白組とに分かれてハチマキをし、何が始まるのだからとワクワクした。

ながら、綱引き、ボール運び、パン食い競争などを行いました。綱引きではスタッフも一緒に参加し、力の入った勝負になり、利用者様も負けじと一生懸命引っ張り合いました。パン食い競争では、パンを口でくわえるため、なかなか難しそうでしたが上手に取ることが出来ました。
普段なかなか身体を大きく動かす機会がないため、充実した楽しい時間を過ごしていただけたと思います。
(松木和哉)

フラワー棟



開会式では少し緊張しながらも各組を代表して二人の方が選手宣誓をされました。毎朝行っているお馴染みの「長生き体操」で準備運動をし、玉入れから競技がスタートです。皆様無我夢中なかご



に向かって玉を入れておられました。パン食い競争では、ぶら下がって揺れているパンに悪戦苦闘しながらも、必死でパンを口にくわえゴールされていました。職員によるボール送りリレーでは、手をたいて応援されている方もみえました。最後の障害物リレーでは、じゃんけんや計算問題などの障害を見事クリアされガッツポーズでゴールされました。勝つても負けても皆様満足そうな笑顔を見せていました。(角野謙二)

グループ円訪問

十月二十五日、グループ円の皆様の訪問がありました。利用者の皆様もこの日を楽しみにされていたようで、歌が始まるとまっすぐ前を見て、歌に合わせて手拍子をしたり、「この歌知ってますか」の問いかけに「昔はやったもんねえ」と昔を懐かしく思い出している方もいらっしゃいました。歌や踊りが終わると大きな拍手と笑顔で、「楽しかったですか」と声をかけると「楽しかったよ」と明るい表情をされていました。



グループ円の皆様が一所懸命歌と踊りを披露して下さる姿が生き生きとしていて、利用者の皆様も元気をたくさん頂けたのだと思います。
(竹内江利子)

文化祭

十一月十日から十一月十六日までの一週間、文化祭を開催しました。毎年恒例となつていたので、皆様たくさん作品を前もつて制作、用意して下さいました。展示している作品を楽しそうに観覧され、来年はどんな作品を用意しようかと考えている方もいらつしやいました。来年も皆様と作品を作り展示できることを楽しみにしています。

(浦園貴江子)



観覧後は梅こぶ茶でほっこりして頂きました

クラブ活動紹介

今回は音楽クラブを紹介します。毎月第2、第4火曜日の午後、ボランティア「ゆいの会」の皆様のご協力を得て実施しています。ボランティアの方のピアノ演奏に合わせて、参加された利用者様が歌詞カードを見ながら合唱します。

なじみの歌が多く、お互いに昔の思い出を楽しそうに話しながら参加されているのが印象的です。(池田尚悟)



消防訓練

十月十四日、今回も知多市消防本部のご協力を得て実施しました。「通報」、「初期消火」を実施し、職員の声掛けに利用者様も積極的に応じて下さり無事「避難誘導」が完了しました。肌寒い日でしたが、利用者様も職員と一緒に消火器の使い方を実践し、職員は停電時に対応するための小型発電機の使い方も再確認しました。(岩永順子)

救命入門コース講習

十月十四日、消防訓練実施後、知多市消防本部の方による救命入門コースの講習を受けました。

この講習では「傷病者発見から心肺蘇生まで」と、「AED到着後から心肺蘇生まで」の対応を学びました。私はこの講習を受けることが今回で3回目になりますが、前回受けてから2年以上経ち、忘れてしまつていても多く、AEDの使い方など改めて学び直す機会になりました。

もし、突然の心停止を起こして倒れた人がいた時は、講習で学んだことを思い出し、救命活動を行いたいと思います。(村田 敦)



クリスマス会



十二月十七日にちよつと早めのクリスマス会を行いました。

今回はやまもも第一の皆様がハンドベルで「虹の彼方に」の演奏と、「花は咲く」「赤鼻のトナカイ」の歌を披露して下さいました。ハンドベルの演奏では感動のあまり涙を流して聴いている方もいらつしやいました。最後はアンコールに応えて下さり、利用者様と一緒に「あわてんぼうのサンタクロース」を楽しく歌いました。

午後には紅茶とケーキでのんびりティータイム。皆さんとってもおいしそうに召し上がっていました。
(松田博文)



ハッピークラブ

十二月十九日、ハッピークラブを開催しました。

数名の利用者様と簡単な作業で作れる茶巾絞りを作りました。こしあんをあんころ餅のように丸める作業をし、裏ごししたさつま芋であんこを包み、上手に茶巾にしました。皆さんとても真剣に取り組んで、楽しげにくるくる丸めておいしそうなお茶巾を作っていました。

出来上がった茶巾はその場で一つ召し上がっていただき、皆さん「とてもおいしい」と喜んで下さいました。次回はどうなおやつを作ろうかな…。
(吉田泰子)



施設内研修

「急変時の対応について」

の施設内研修がありました。器具の取り扱いや気道の異物除去についての講習でした。

その研修後、間もなくして、食事が詰まりかけた方があり対応をしました。研修で学んだ異物除去のやり方として、背部叩打法・腹部突き上げ法を施行しました。その後看護師に吸引を施行してもらい大事には至りませんでした。

いざという時のためにも研修の内容で「急変時の対応について」定期的に学ぶことが必要であると思われました。

介護の仕事は命にかかわる責任の重い仕事だと思えます。自分の仕事に責任を持って日々取り組めるよう努めていきます。

(濱嶋栄雄)



免疫力アップで風邪しらず

管理栄養士 吉田 泰子

♪香味野菜で免疫力アップ♪

病気に對抗するパワーをつけよう!!

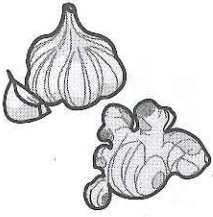
免疫力とは、感染症やがん細胞と闘うチカラのこと。このパワーを支えているのは、おもに血液中の白血球。白血球が元気に働く、すなわち病気に対する抵抗力あり、ということなのです。

免疫力をアップさせる為には、食事・睡眠・運動・ストレスなど、さまざまな要因がありますが、今回は免疫力アップに役立つ香味野菜に注目。

へんにく・生姜の香り効果

香味野菜の香りには、白血球そのものを刺激して数を増やし、活性化させる働きがあります。夏に活躍する、青シソ、みょうがなど、香りづけの薬味に意外なパワーがあるのです。なかでも、にんにく、生姜はがん予防効果があると言われ、食欲をうながす独特の香りが免疫力をアップさせることがわかってきました。

毎日の食事に適度にとりいれれば、おいしく免疫力を高めることができます。



☆免疫力を高める食べ物シリーズ☆

「タンパク質」↓魚、肉、卵、豆腐

タンパク質は免疫細胞の材料となったり、体を温める作用が高く、免疫力を高めます。脂肪の多い動物性たんぱく質ばかり摂ると逆に免疫力が落ちます。

「ビタミンA」↓レバー、うなぎ、穴子、卵、乳製品、人参、ほうれん草

ビタミンAは皮膚や粘膜、血管の壁など、外部に接する細胞（上皮細胞）が作られる時に欠かせない栄養素です。上皮細胞は、ウイルスが体に侵入するのを壁となつて防ぐ役割を持っています。

「ビタミンC」↓果物、ピーマン、ブロッコリー、さつまい、ゴーヤ

ビタミンCは、白血球の働きを高めて、免疫機能をアップ。

「ビタミンB群」↓豚肉、レバー、うなぎ、鮭、カツオ、大豆

エネルギー代謝を高めて免疫力を活性化します。

●退職職員挨拶●

介護職員 鈴木 文香

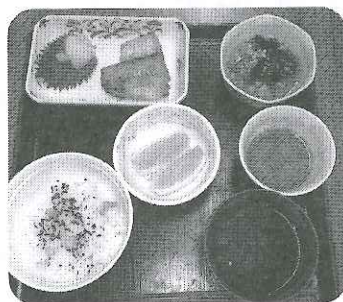
約八年間ふれあいの里でお世話になりました。介護の仕事はこちらで学んできたと言つても過言ではありません。まわりの人が居てここまでやってこられました。そして沢山の利用者にも支えられてきました。こちらで学んだ経験、失敗もすべて私の財産です。今までありがとうございました。

御寄付のお礼

明るい社会づくり運動

知多地区推進協議会知多地域様より

さつまいもを頂きました。
さつまいもごはんにして利用者様に召し上がって頂きました。ありがとうございました。



今後の行事予定

- ・ 一月七日(水).....新年祝賀会
 - ・ 一月二十日(火).....節分豆まき会
 - ・ 三月二日(月).....ひなまつり喫茶
- ◆行事等により、入浴の時間・曜日の変更があり、面会時にご迷惑をおかけすることがありますが、ご了承下さい。

デイサービスセンター

運動会

十月、運動会を行いました。日頃の運動の成果を出す機会として普段以上に頑張られる方もみえる為、まずは安全で楽しく行えるように念入りの準備運動は欠かせません。その後、選手宣誓を行い競技が開始されます。

障害物競走での個人種目、玉入れの団体戦と、どちらの競技もやっている間だけは「負けたくない」との気持ちが見え隠れします。最後のパン食い競争にも勇んで取り組まれますが、揺れる紐に繋がるアンパンは、右に左にと顔の輪郭に沿ってヒラヒラと舞い、なかなか口には入らないもどかしさも有り、「嫌になっちゃう！」と次第に笑いに包まれます。

最後は、苦勞して取ったアンパンでお茶休憩。運動会の感想で一服して終わりとなります。みなさんお疲れ様でした。

(木曾康太郎)

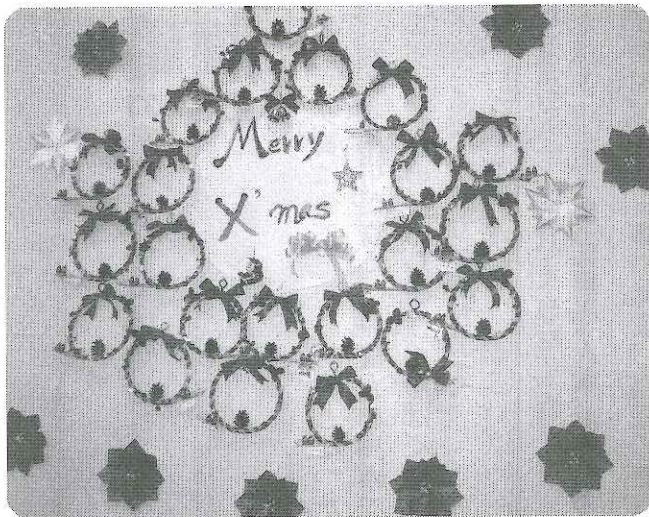


12月の作品作り

クリスマスを前にして、リース作りに挑戦しました。松ぼっくりやどんぐりを使って基本のデザインを整えたら、ビーズやカラフルなモールとボンボンなどで好みの場所に飾り付けをしました。仕上げに赤いリボンを付けたら完成です。全員のリースを壁に飾るとどれもカラフルで素敵に出来上がりました。

どんぐりに目をつけたのが、スタッフ一推しのアイデアです。とっても可愛くなりました！

(笠原有花)



クリスマス会

今年も恒例のビンゴ大会をクリスマス会で行いました。サンタの帽子や衣装を身につけて楽しく始めました。

今年のクリスマスプレゼントは、値段も幅広く、品数も豊富に取り揃えました。スタッフ一推しは、ラビットファーのマフラーです。

皆さん、たくさんのプレゼントにどれを選ぼうか迷っていましたが、それぞれ欲しいものが見つかったようです。

ティータイムには、日替わりでケーキを食べて楽しく過ごしました。(笠原有花)

