

ふれあい ~88号~



田中めや子様大正15年2月10日生

百歳を迎えられた利用者様のご紹介



南本悦子様大正15年3月9日生

目次

1P

表紙

2~3P

特養(施設行事)

4~5P

デイサービス

6P

施設からのお知らせ・ヘルプステーション

7P

栄養部・新職員紹介・ボランティア募集

8P

新年度の挨拶・利用者様紹介・寄付・ボランティア・編集後記

お二人とも同じフロアでお暮らしで、お誕生日もちょうど1ヶ月違いの利用者様です。当施設は開設22年たっていますが、このような場面に接するのは初めてだと思います。とてもおめでたい時期に巡り合えたことを職員一同嬉しく思います。今後もお元気にゆったりお過ごしいただくことを心より願っております。

寿

特別養護老人ホーム 砺波ふれあいの杜

住所 : 砺波市神島756-1

電話 : 0763-33-0802 FAX : 0763-33-0832

Eメールアドレス : fureai@p1.tst.ne.jp

ホームページアドレス : <http://www.furemori.com>





ひな祭り



どんどん焼き



ポテトのバター焼き



てづくり
おやつ

桜餅



デイサービス センター

今回は1月～3月に行ったレクリエーションについて紹介します☆

福笑いゲーム

おかめの顔に目や鼻等のパーツを投げて、顔の完成を目指します♪



けてゆるして カッフィン



2人で協力し箱の上のボールをどれだけ早く落とせたかを競うゲームです♪



鬼を倒して福を出せ！ ゲーム



鬼を倒すと福が出て、倒れた分の合計点数を競います♪

ひな祭り会

メニュー表
 昆布茶
 梅昆布茶
 桃のジュース
 コーヒー牛乳
 ココア
 コーヒー



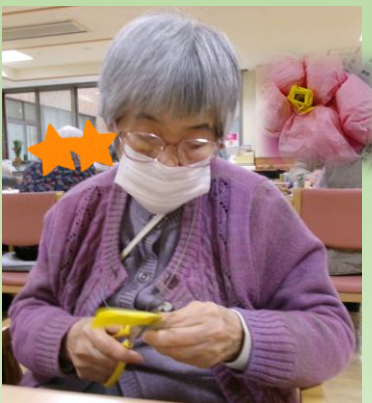
ゲームは、
 日替わりで
 2種類行い
 ました♪

おやつでは、
 好きな飲み物
 を1つ選んで
 頂きました♪



季節の工作

毎月、工作のレクリエーションを行っています♪
 今回は、梅の花の壁画工作と持ち帰り作品(イチゴ)
 を作製しました!!



余ったイチゴも飾ら
 せて頂きました♪

= お知らせ = インカム導入やナースコールの入れ換えについて

当施設は開設23年を迎えております。開設当初からのメンバーである筆者にとっては、まだつい先ほどの感覚に感じますが、建物の所々や施設備品の経年劣化が見られ、修理や取り換えのほかに、時代に即した新しいアイテムを導入しています。

今回、富山県から介護施設のIT化を図る補助事業があり、当施設ではフロア職員全員にインカム（インタールコミュニケーションシステム）を貸与する事となりました。すでに2ヶ月ほど経過していますが、職員間の連絡は勿論、申し送り事項をこれまでの日勤リーダーだけでなく、その日の出勤職員にも情報共有されるようになりました。

また同時に居室ナースコールの改修工事も行われました。こちらはまだまだ故障・不具合は出てませんが、今後そのような事態に陥った際に、修理部品が調達できない事に備えた全面取り換え工事を行いました。

年明けから一時利用者さんにとって騒がしい環境で迷惑をおかけしましたが、これでまた安心して過ごしていただけるのではないかと思います。



新しくなったナースコールシステム

一人の職員に一つのインカム

ヘルパーステーション

ようやく暖かくなってきました。体を動かしたり散歩に出掛けると気持ちの良い時季ですね。それでも、なかなか気分が乗らなかったり億劫になる事もあります。そんな時はストレッチをして体をほぐしてみませんか？

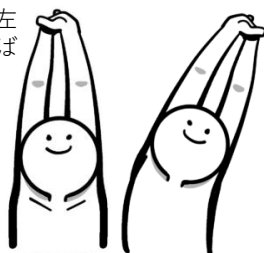


ストレッチのメリット

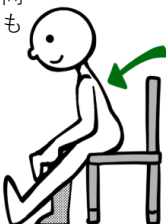
- 血行を促進し、コリや痛みの解消
- 関節や筋を柔らかくして怪我の予防
- 脳に刺激を与え、認知症を予防
- ストレス発散

最後に腕を広げて深呼吸！！

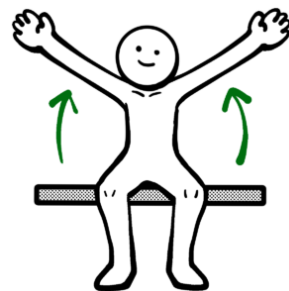
握った両腕を上にあげて、上に、左右にグーッと伸ばしてみましょう



椅子に浅めに腰かけ片方の膝を伸ばして、足先を上向きにして体を前傾し太ももを伸ばします



両手を合わせた状態でグーッと前に押し出して、肩甲骨を伸ばします



壁から少し離れた所に立ち、上げた両手を壁につけ、胸・お腹・背中を反らしましょう



※ ストレッチは筋を無理に伸ばす事をせず、気持ちの良いところでやめておきましょう。

ヘルパーは、利用者様と一緒に家事をする前に、簡単な体操をしてから取り掛かっていただく事もあります。利用者様の体をほぐすのが目的ですが・・・実は、ヘルパー自身が気持ちいい～！のです😊

栄養部より



春は気圧の変化や寒暖差が大きい季節です。また新年度のスタートとともに進学や就職、異動などの生活環境の変化によって、緊張やストレスを感じる事が多く、自律神経のバランスが乱れやすくなり、心身の不調を感じる方が多いのではないのでしょうか。今回は自律神経を整え、春を元気に過ごすために意識して摂りたい栄養素をご紹介します。

自律神経を整える栄養素と食品

- ビタミンB群…疲労回復や、神経・精神の興奮を抑える働き
(B1: 豚肉・うなぎ B6: かつお・まぐろなど)
- ビタミンC …抗酸化作用、抗ストレス作用
(いちご、キウイフルーツ、柑橘類、ブロッコリーなど)
- マグネシウム…脳や神経の興奮を鎮め、精神を安定させる働き
(ナッツ類、魚介類、海藻、野菜類、豆類など)
- カルシウム …イライラやストレスなど神経の興奮を抑える働き
(乳製品、大豆製品、小魚、小松菜、ひじきなど)
- 食物繊維 …腸内環境を整える働き
(いも類、きのこ類、海藻など)



新職員紹介



平井 美香 (介護職員)



堅田 公美子 (訪問介護員)

出身地 : 砺波市
趣味 : ドライブ
ひとこと : 笑顔を忘れず、頑張ります!

出身地 : 砺波市
趣味 : 旅行・音楽鑑賞
ひとこと : 一生懸命がんばります!
よろしくお願いします!

ボランティア募集しています



当施設では、入居者の皆さまに笑顔と元気をお届けする舞台ボランティアの方を募集しています。歌・踊り・楽器演奏・手品・朗読・大道芸など、ジャンルは問いません。「人前で披露するのが好き」「誰かの喜ぶ顔が見たい」そんな皆さまのご参加を心よりお待ちしております。

- 活動内容・入居者向けのミニコンサートやパフォーマンスの披露
 - ・施設行事(敬老会・ふれあいまつりなど)での出演
 - ・30分~60分程度のステージが目安です



施設長 濱崎 浩至

平素から皆様には、多大なご協力とご理解を賜り厚くお礼申しあげます。お蔭様をもちましてふれあいの杜は、多くの方に利用していただいております。

令和八年は、東北や北海道では大雪となり、雪による被害が多数発生しているなか、衆議院の急な解散による総選挙、その結果はご存じの通りの自民党の歴史的勝利で幕を閉じました。昨年からの物価高、人件費の高騰等に対応するため、職員の賃金改善のための補助金制度や、三年に一度の介護保険の改定を初めて臨時で改定することが決まっております。

～今年かは新型コロナウイルスの流行に対応しておりましたが、ようやく落ち着いてきたと思っ矢先、昨年の十一月からは例年よりも早期からインフルエンザが流行し始めて、職員や入所者様に感染者が多数出てしまい、ご心配、ご迷惑をおかけいたしましたし、ご迷惑を。そして、例年と違いインフルエンザB型も大流行し、二度目の警報レベルまで猛威を振るいました。

今年、近年の物価高騰に加え、イラン情勢の影響により、今後の物資不足等が懸念されている状況ですが、これまで以上に施設をご利用いただけるよう、より一層努力してまいりますので、皆様におかれましては、変わらぬご支援、ご協力をお願いいたします。皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

利用者様紹介

清水幸子 様 95歳

デイサービスの利用者様の中で最高年齢です!!

Q. 昔何をされておりましたか？

A. 家で仕出しの手伝いしとったよ。

Q. 元気の秘訣は何ですか？

A. 自然現象。特にないけど、好き嫌いなく何でも食べることかな。

Q. 好きなスポーツは何ですか？

A. バレーボールかな。

Q. 兄弟は何人ですか？

A. 8人兄弟で私が一番上だよ。



☆編集後記☆

今回は記念すべき88号でした!! 100歳を超える利用者様方々が元気に過ごされています! 私どもも100号発行に向けて利用者様を見習って健康に長生きし頑張ってます!! 皆様方も美味しいものを食べて健康に留意なさってください! 今の季節は花より団子です!! (S)

砺波市仏教会 様

法話会

あたたかいご奉仕ありがとうございました

ボランティア・慰問にご協力いただいた方

寄附金品

齊藤 与利保 様
梶谷 昭男 様
松田 拓夫 様
他匿名 三十名 様

絵画
お茶菓子
食料品
金一封・お茶菓子・
果物・介護用品・
日用品・食料品

あたたかいご寄附ありがとうございました