

う ら ら 通 信

老人福祉施設 うららか
広報委員会 編集発行

第22号

H21.6.10



尊い日々^もに笑いと感動を!

施設長 埋橋 信行

『私が何気なく過ごしている今日という日は、昨日亡くなった人が痛切に生きたいと願った1日である』という言葉があります。様々な示唆に富んだ言葉で、衝撃を受けたのを覚えています。今、この時を過ごしていることの価値や尊さをどれだけの人間が思い、生活しているのでしょうか?その尊さは、亡くなった方の強い思いがあるからだと思います。亡くなった方の意志を受け継ぎながら歴史を刻んで行くこと、それは、残された我々の使命だと思います。そんなことを、この言葉を聞いた時考えさせられました。日々、何か壁にぶつかったり、安易な方向に流されそうになったりした時、この言葉を思い出し、自分を戒めるようにしています。自分が生きている意味の一つに、そんな尊い使命があると考えからです。我々の仕事は、大勢の、尊い日々を過ごされている方々のケアです。尊い日々を、笑いと感動でいっぱいになるように、そして、その最高に尊い瞬間を御家族様とともに、納得して迎えられるようにするために、職員一同努力してまいります。何卒、今後ともご指導ご鞭撻よろしくお願い致します。この度は、介護保険の改正に伴い、各サービスの利用料が値上がりになっております。大変、御迷惑をおかけ致しますが、今後とも御理解御協力をお願い致します。

お花見



4月8日(水)にお花見をしました。

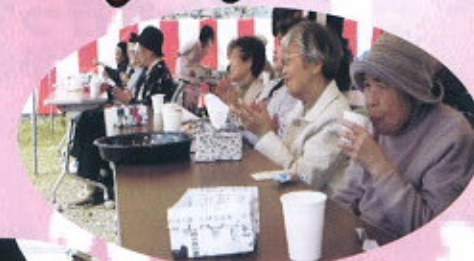
暑いくらいの好天に恵まれ、桜の花も見事に満開を迎えた絶好のお花見日和でした。皆さん外の空気を浴びながら美味しいお弁当を召し上がられ、とても楽しそうな良い表情で、「今日は本当に良かったよ!」という声をかけて下さいました。

皆さんの素晴らしい笑顔が見られて、職員一同また来年も頑張ろうと思わせていただいた一時でした。

ショートステイ



デイサービス



ケアハウス





デイサービスー日の流れ



私たちの笑顔が
お迎えします



お迎え
9:00~



皆さん楽し
そうじゃなあ



今日の血圧は
どうかな？

健康チェック



入浴

AM: 10:30~一般浴槽
PM: 13:30~リフト浴槽



特別浴槽



集団リハビリ
11:00~



ワシも行って
みようかの

今日もガンバラ
なくっちゃ！



みんなと楽しい
おしゃべり



喫茶コーナー
(月・水・金)



楽しいお食事

休憩時間
12:00~13:30

こんにちは、平成21年4月からデイサービスの相談員をさせて頂いております小野真義と申します。御利用頂いている皆様にはご迷惑をおかけすることもあると思いますが、お困りの事や、御利用日を増やしたい、入浴を利用したいなどございましたらいつでもご相談下さい。これからもよろしくお願い致します。



個別リハビリ
13:30~

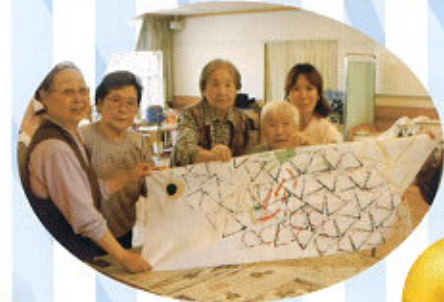


みんなで
頭の体操



レクリエーション
14:00~

鯉のぼりが出
来ました！！



おやつ
15:00~



送迎
15:30~

新チーム 紹介



介護チーフ
(デイサービス)

渡辺 真理

4月からデイサービスにて介護チーフをさせて頂いています渡辺です。デイサービスでは手芸・レクリエーション・体操等を通じ楽しみながら御利用者様の機能訓練や身体機能の維持向上のお役に立ちたいと思っております。又、御家族の方々には在宅介護での束の間の休息を、御利用される方々には楽しい一日を過ごして頂けるよう一同お待ちしておりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



生活相談チーフ

楠 真一郎



田村 浩 介護チーフ(4F)

今年度より生活相談部チーフを努めさせて頂いております。生活相談員として5年目を迎えますが、今まで以上に気を引き締め、御利用者様の皆様が快適に過ごして頂けるよう生活相談部一同と共に日々努力していきますので、今後ともよろしくお願いいたします。

4月から介護チーフをさせて頂いています田村です。主にショートステイを担当しています。御利用者様には在宅での生活と変わらずに過ごして頂けるように努力していきますのでよろしくお願いいたします。



生活環境が衛生的かつ快適になった今日”食中毒なんて自分とは関係ない”なんて思っていないですか？食中毒菌は私達が毎日口にする食品に容易に紛れ込むことができる上、短時間の間に何万倍にも増殖したり、他に移ったりすることができます。最近の食中毒は一年を通して発生しやすい状況にあり、より身近な問題になっています。…という訳で、ここでは肉眼では見えない手強い敵”食中毒”について知り、予防法やかかった時の対処法などをお教えします。

◆食中毒症状には・・・○下痢(ひどい場合、血便) ○嘔吐 ○腹痛 ○発熱

◆予防するには・・・*食中毒予防3原則 ○付けない ○増やさない ○殺す

(1) 買い物=新鮮な物をスピーディーに買う。

- ・商品の回転が速く、衛生管理の徹底した店で、新鮮な食品を見極める。
- ・生鮮食品は、買い物の最後に購入する。
- ・買い物には時間をかけず、買い物が終わったらまっすぐ帰る。

(2) 保存=冷蔵庫の過信は食中毒のもと

- ・要冷凍、要冷蔵の食品は帰宅後すぐに冷蔵庫に入れる。
- ・入れる前に瓶や缶は拭いておく。
- ・冷蔵庫は詰めすぎず、食品の長期保存はしない。
- 菌は冷蔵庫では死なないし、低温で増殖できる食中毒菌もいる。
- ・扉の開閉には気を配る。
- 庫内の温度が上がると菌の増殖が始まります。

(3) 調理前=二次感染の予防

- ・食材は洗えるものすべて流水でよく洗う。カット野菜も同様。
- ・魚、肉を扱う時は手、まな板、包丁など調理器具は食材が変わるごとにこまめに洗う。同じまな板を洗わないで、複数の食材を扱ったりすると、二次感染のもとになります。
- 特にまな板は包丁のきず目に細菌がたまりやすい。熱湯消毒をして、日光にあててよく乾かすこと。

(4) 調理中=加熱調理は食中毒予防に最も有効

- ・食材は直前まで冷蔵庫で保管しよう。
- 室温に長時間放置すると眠っていた菌が増殖を始める。
- ・食品の中心部まで75℃で一分間以上加熱しよう!これで殆どの菌は死にます。

(5) 食事=出来たらすぐ食べる

- ・加熱調理された食品は熱いうちに、冷やして食べる物は食べる直前に冷蔵庫から出し、冷たいうちに食べる。
- ・作り置き物は必ず冷蔵または冷凍保存し、食べる時は十分加熱する。

*お弁当について

- ・前日に調理したおかずを使用する時は、入れる前に加熱し、必ず冷ましてから入れる。温かいうちにふたをしない。
- 温かいうちにふたをするとお弁当の中は菌が増殖しやすくなる。
- ・弁当は長時間持ち歩いたり、帰って食べたり、翌日食べたりは厳禁。

(6) 食後=次の食事のために

- ・調理器具や食器などはできるだけ時間をおかず洗い、調理台や三角コーナー、シンクなども毎日洗浄し、キッチン清潔な状態に保つ。
- ・残った料理は手をつける前に分けて、必ず冷ましてから冷蔵庫へ。ラップで包むのも忘れずに!
- ・古い食材の料理は諦めも肝心。食中毒にかかってからでは遅い。

◆食中毒にかかった時は・・・**早急!**

食中毒は、時に死に至ることもあるので**軽視は禁物**。重症化する前に早めに医療機関に行くようにしましょう。なお受診する際、原因と思われる食品や嘔吐物、便などをビニール袋などに入れて持参すると、診断の際の重要な手がかりになることがあります。食中毒を起こし下痢や嘔吐を繰り返した身体は、水分が不足し脱水症状を起こしやすい状態にあります。水分補給と塩分、糖分などの補給をしましょう。スポーツドリンクなどを上手に活用するのも一つの方法です。なお下痢止め薬は、場合によって深刻な症状を引き起こすこともあり危険です。まずは医療機関を受診し指示を仰ぎましょう。早めの処置がその後の経過にも関わります。

新人紹介

所属：(職種)

①抱負

②趣味・特技



所属：特養(看護)

①今日頑張れたら、きっと明日も頑張れるという思いで1日1日を大切に頑張っています。まだまだ仕事も慣れないですがよろしくお願いいたします。

②音楽鑑賞



所属：特養(介護)

①まだ分からない事ばかりですが、職員の皆さんと仲良くやっていきたいと思っています。御利用者様と楽しくやっていけるよう頑張りたいと思います。これからもよろしくお願いいたします。

②料理



所属：デイ(介護)

①笑顔忘れず仕事をする。

②なし



所属：特養(介護)

①1日1日の経験が勉強だと思い、一生懸命やりたいです。

②スポーツ(サッカー)



所属：特養(介護)

①いつも明るく元気に頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

②テニス、書道



所属：ケアハウス(介護)

①相談員、他のケアワーカーとの連携にて安心した入居生活を送って頂きたい。又、御入居者様が健康で安心した生活を送れる環境を提供したい。

②音楽、読書、狩り、料理、掃除、ドライブ等と多趣味です。



所属：特養(看護)

①笑顔で明るく業務に従事したいと思っています。その為にも努力、日々勉強し向上したいです。共有しながらスタッフの間でも楽しく仕事が出来ればと思います。

②映画鑑賞、球技



所属：特養(看護)

①まだまだ未熟ではありますが、早く仕事を覚えて頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

②音楽鑑賞、寝ること、ピアノ、料理



所属：特養(介護)

①まだまだ勉強不足ですが、毎日がすごく楽しいです。御利用者様に楽しんで頂けるような、介護を行いたいと思っています。

②スノーボード、映画鑑賞、音楽鑑賞



所属：特養(介護)

①介護の基本を学ぶことが一番ですが、どんな時でも御利用者様の事を一番に考えることを常に忘れず、利用者様に少しでも快適な日々を送って頂ける様にしたいと思っています。

②特にありません。

夏のおすすめデザート

今回は、わらび餅をご紹介します。わらび餅は、暑くなる時期にぴったりのお菓子で、うららか喫茶でも喜ばれています。出来上がったわらび餅に、きな粉をまぶすだけでも十分おいしいのですが、市販の黒みつをその上からかけても、とてもおいしく頂けます。黒みつは、野菜や肉の煮込みに使っても、コクがでておいしくなります。



管理栄養士 沼本 三枝子



わらびもち(5人分)材料

わらび粉 60g
砂糖 30g
水 360cc

きな粉 30g
砂糖 30g
塩 適量

おすすめ



わらびもち

＜作り方＞

- ① わらび粉・砂糖・水を鍋に入れ火にかける。
木べらで底から大きく混ぜ、半透明になるまで火を通す。
- ② 冷水の中に、スプーンを2本使って①を適当な大きさに落としていき冷ます。
- ③ きな粉をまぶす。



ひもと 介護に関する「一言コーナー」 車椅子への移乗方法



①寝た状態の対象者の両膝を立てる。



②対象者の左肩と、左ひざに手をあて、手前に寝返らせる。



③対象者の右肩と左ひざに手を添え、てこの原理を使って、座らせる。



④対象者の左足を、介助者の両足で挟み、対象者の両脇の下に手を入れて組み、手前に引き寄せるようにゆっくりと抱える。



⑤介助者が、対象者を抱えたまま、ゆっくりと車いす側に回転し、対象者を座らせる。



⑥介助者が、対象者の後ろから両脇の下に手を入れゆっくりと抱え、対象者のずれたおしりを整える。



⑦対象者の衣服を整え、表情を確認し痛み・貧血等の体調不良がないか確認し、完了。

参考にしてみてください!!

『編集後記』

6月に入り日に日に暑さが増している今日この頃ですが、皆様はいかがお過ごしでしょうか?世間では、新型インフルエンザが世界的に大流行しております。皆様も外出から帰宅された際には必ず手洗い・うがい等を行うようにして、健康管理に十分気を付けて下さい。

今年度は、新人・異動を含め10人の新職員が仲間入りしました。現職員を含め職員一同新たな気持ちで頑張っていきます。広報委員会も新メンバーが加入しました。今後とも広報委員会・うらら通信共々よろしくお願い致します。ご意見・ご質問等ありましたら、お気軽にお問い合わせ下さい。

*今回、ご掲載させていただきました方々には氏名、写真等の個人情報に関してご了承いただいています。ご協力ありがとうございました。 老人福祉施設うらら 広報委員会一同