

安羅木

—— 寄り集い安泰な日々が送れるように願いを込めて ——

秋号 No.125

発行

特別養護老人ホーム
やすらぎ荘

富山県南砺市天池1570
Tel. 0763 (52) 6166
Fax.0763 (52) 6159

題字 ▶ 吉田 武雄 (94)

満100歳・満米寿 おめでとうございます

9月28日には満100歳のお祝いと、
9月14日に敬老会が行なわれました。
入居者みなさまの長寿と、満米寿8名の方のお祝いをしました。

満100歳おめでとうございます

杉浦みつ様

若瀬会の方々による
お祝いのアトラクション



山田地区社会福祉協議会の方々による
アトラクション



おー。
そんながいちゃ

よいがもろたね。





第33回

夕涼み会

3人娘です

H28年8月5日
やすらぎ荘デイサービスセンター前にて



いらっしやいませ〜♡

え〜ね〜

射的

ねらいを
さだめて〜



輪なげ



マツケン
サンバ〜♪
オ・シ!!



南砺の歌姫



職員アトラクション

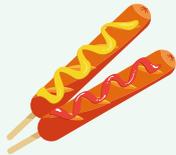
ライブコンサート 林道美有紀さん



くじ引き抽選会



おいしく
焼きましたよ♡



今年も暑かった・・・。



出店



へい!
おまちと〜



焼けるまで
おまち下さいませ!

とろとろ
焼きそば
買って〜



毎年花火も
あがります!



また来年〜!



やすらぎ荘デイサービスセンター



利用者様宅のお庭に咲く四季折々のお花!!いただいたお花は生けて飾っています。
 名前のわからないお花には、名札をつけています。(スタッフ)

やすらぎ荘・ふく満在宅介護支援センター

認知症の原因の約6割を占めるアルツハイマー型認知症の発症に、
 生活を取り巻く環境の影響が大きく関わっているそうです。

脳の状態を良好に保つ

⇒食習慣や運動習慣が大事

認知機能低下を防ぐ

⇒対人接触を行うことや知的行動習慣を
 意識した日々を過ごす



キウイ、はっさく、ブロッコリー、
 ほうれん草、モロヘイヤ、かぼちゃ、
 にんじん、セロリ等
 他に予防が期待できる食品
 オリーブオイル、大豆

●認知症になりにくい生活習慣

1.食習慣	野菜・果物(ビタミンC、E、βカロチン)を食べる 魚(DHA、EPA)をよく食べる(イワシ、サバ、マグロ、サンマ等) 緑茶、赤ワイン、コーヒー、チョコレート(ポリフェノール)等
2.運動習慣	週3日以上の有酸素運動(ラジオ体操、水泳、ウォーキング等)
3.対人接触	人と会って話をする
4.知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行く など
5.睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる



バランスの良い食事や、心と体を健康にして
 認知症を予防しましょう!!



ふく満 デイサービスセンター

願いが叶いますように!!



きれいやわ~

敬老会



ふく満ホームヘルプサービス事業所

かんたんレンジ料理

鮭の南蛮漬け



材料 2人分

- 鮭 …………… 160g(2切れ)
- 酒 …………… 適量
- たまねぎ …… 1/4 個
- ピーマン …… 1/2 個
- 漬け汁※混ぜ合わせておきます
- 砂糖 …… 大さじ 1
- しょうゆ …… 大さじ 2
- 酢 …………… 大さじ 2
- ごま油 …… 大さじ 1/4
- 赤唐辛子(刻んでおく) …… 1/2 本

作り方

- ① 鮭は骨を取り除き一口大(1切れを3等分程度)に切り酒をふる。
- ② たまねぎ、ピーマンは千切りにし、ふんわりとラップをかけてレンジで2分加熱する。
- ③ 耐熱皿に①の鮭をドーナツ状に並べ、ふんわりとラップをかけてレンジで1分30秒加熱する。
- ④ 一度取り出し上下を返す。再びラップをして、さらに1分加熱する。
- ⑤ 漬け汁に②のたまねぎ、ピーマン、④の鮭を加え、混ぜ合わせる。

注意点

鮭の上下を返す際は、皿や蒸気でのやけどに注意しましょう。



やすらぎ広場



身体拘束と 高齢者虐待防止について

7月20日に「身体拘束と高齢者虐待防止」についての職員内部研修会を行いました。

今回の研修は、主にグループワークを実施する事を目的として制作されたDVDを使い、より良い介護を目指して話し合いを行いました。DVDからは介護職員の対応を見ながら不適切な介護や虐待を疑うような介護がなかったか、その時の入居者や職員の気持ちや改善策などをいろいろ話し合いました。



自分たちの介護は入居者の思いに添っているのか改めて介護を見直す良い機会になり、とても充実した研修会となりました。

「緊急時への対応」について

8月25日に「緊急時への対応」について、やすらぎ荘ホーム、やすらぎ荘デイサービス、ふく満デイサービスの3箇所において内部研修を行いました。

ホームでは、夜間における緊急時の対応方法として、事例を挙げ夜間マニュアルに沿って行動できるか、各フロアで誤薬を防ぐために取り組んでいる事を発表しました。

職員からは「手順は忘れてしまうことがあったり、慌てたりするので、今回の研修で振り返る事ができた」、「服薬マニュアルや誤薬時対応マニュアルを誰もが見て確認できるといいと思った」等の意見が出ました。

デイサービスでは、それぞれの事例をもとに検討し、発表しました。職員からは、「看護師に頼りがちなので、今回まず、最初にどうするか？を意識統一できた」、「口頭から目配りし、早期発見できることが大切」、「しっかりとした知識を持つて業務を行っていきたい」、「自分ひとりでなんとかしようと思わず、周りの職員と協力して、焦らず利用者の安全を確保する必要がある」等と多くの意見がありました。

した。

今回の研修では起こりうる可能性がある事例を取り上げ、話し合うだけでなく、実践する事で全体の動きを客観的に観察する事が出来たと思います。予期せぬ事が起きてしまった時は、焦らずに適切な対応ができるよう努めたいと思います。



山田 与志信さん
趣味：カラオケ・将棋
やすらぎ荘での活動：毎週火曜日のカラオケクラブにおいて入居者の方と一緒に歌をうたう。

やすらぎ荘
縁の下の力持ち

No.8

山田さんからのコメント

入居者の皆さまと一緒に口ずさみながら大好きな歌の練習もかねて楽しませていただいています。
自分の健康のためにも頑張ります。



ご寄付・ボランティア



ー平成二十八年七月ー平成二十八年九月末までー
皆様方にたくさんさんの御厚情・御協力を頂きまして、
誠にありがとうございます。紙面にて御礼申し上げます。

▽ご寄付物品〔敬称略〕

- ・多地 正伸
(車椅子1台・個浴チェスト1台・
座椅子1台・のれん棒1本)
- ・みどり営農組合組合長 鶴野 伊忠
(ユリ蕾37個)
- ・森田 清司 (タオル51枚・バスタオル4枚・肌着多数)
- ・木下 秀明 (丹島豆腐30丁)
- ・才川 茂
(洗剤(レークカラー) 1箱)
- ・常本 栄子 (雑巾100枚)
- ・池田 治 (離被架1台・衣類、医療品、紙おむつ多数)
- ・福光理容組合 中村 進
(タオル42枚・バスタオル5枚)
- ・石田 和義 (リハビリパンツ3パック)
- ・柴田 年信 (玄米30kg)

▽ご寄付〔敬称略〕

- ・飯田 英雄 (金3万円)
- ・丹保 重高 (金8万円)
- ・匿名 名 (金1万円)
- ・匿名 名 (金2万円)
- ・匿名 名 (金3千円)

▽来訪ボランティア〔敬称略〕

- (団体)
- ・みずき会
- ・ヘルスメイトOG
- ・民生委員
- ・福光赤十字奉仕団
- ・明るい社会づくり運動
- ・吟声会
- ・ヘルスボランティア
- ・JAひだまりの会
- ・フラハイビスカス

(個人)

- ・案山子友の会
- ・婦翔会
- ・成瀬社中
- ・N&K
- ・井口赤十字奉仕団
- ・点クラブ
- ・なんと土笛の会
- ・編み竹会
- ・スリーティー
- ・しゃくなげの会
- ・草月流成瀬社中
- ・山田地区社会福祉協議会
- ・出村 一枝
- ・安達さよ子
- ・谷崎 記子
- ・山坂 年夫
- ・金岩喜美子
- ・山田与志信
- ・村田喜美居
- ・坂田 福美
- ・北島佐弘子



(学校)

- ・吉田ルーデス
- ・上田 万愛
- ・斉田日菜子
- ・西村みつ子
- ・下崎富美子
- ・道端 邦子
- ・大道 悦子
- ・西村みつ子
- ・栗山 忠雄
- ・林道美有紀
- ・水口 秀治
- ・水口 芳美
- ・蟹谷 康代
- ・黒川 和恵
- ・吉江中学校
- ・福野高校



おもしろかったちゃ




バーベQ





みんなで
食べると
おいしいわ。



「おいしくな一れ」



「真剣です」



夏野菜収穫



「穫ったぞー」



「昔よう
したわ」

いもほい

「ヨイショ」

