

# 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.139

発行

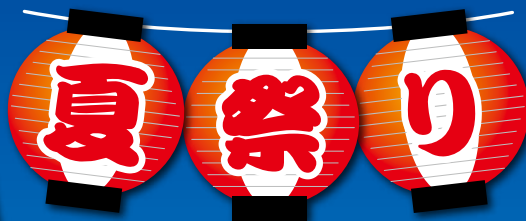
特別養護老人ホーム  
やすらぎ荘

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

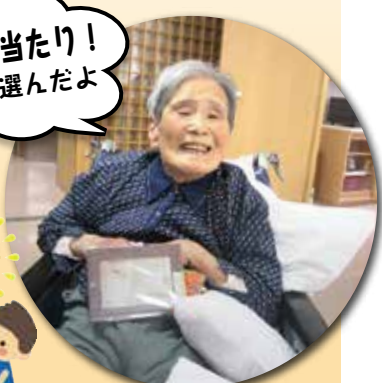
題字 ▶ 長谷川 富子 (93)

今年は新型コロナウイルス感染防止対策のため、残念ながら夕涼み会を開催することが出来ませんでしたが、規模を縮小し、各階のパブリックスペースにて、夏祭りを開催しました。焼きそば、たこ焼き、どじょうの蒲焼き、素麺、かき氷、水ようかん、フルーツポンチ等を屋台村のような雰囲気、お好きなものを選んでいただきました。

楽しそうにビールやジュースで乾杯されて、笑顔いっぱい大盛り上がりでした。くじ引きゲーム（ハズレなし）では、紐を引っ張って当たりが出ると大喜びされ、嬉しそうに景品を選ばれていました。各階大盛況でした。



くじ引き当たり！  
写真立て選んだよ







玉入れ

がんばるぞ!



芯送りゲーム



ミニ運動会



新型コロナウイルス感染防止対策のため、入居者様全員での運動会は開催できませんでしたが、各階ごとに開催日を別にして、紅白対抗のミニ運動会を行いました。開会式から皆さん張り切っておられ、競技が始まると、ご自分の時はもちろん、他の方の競技中にも「頑張れ!」と応援されたり、手を叩かれたりと皆さん楽しそうに参加されていました。

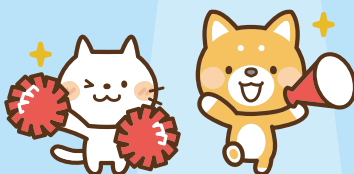


やった〜♪



よしっ  
つかんだ!

パン取りゲーム



## やすらぎ荘デイサービスセンター



じゃがいもほりをしました



カレーライスに入れておいしくいただきました



今年は小さなじゃがいもとなりました。

「元肥を多くすると大きな手になるよ」と来年へ向けてのアドバイスをいただきました。



## やすらぎ荘・ふく満在宅介護支援センター

### 健康のために腸活しませんか？



- 朝起きたらすぐに一気にコップ一杯の水を飲む**  
水の重みで胃袋の下の大腸が刺激され腸が動き始めます。
- 発酵食品・食物繊維をバランス良く食事に取り入れる**  
腸活では善玉菌を増やすことが大切です。納豆やチーズやヨーグルト等の発酵食品は腸を元気にしてくれます。サツマ芋等の野菜や海藻類、豆腐等の食物繊維も腸内細菌を助けるので積極的に摂りましょう。
- こまめに体を動かし筋力を鍛えよう**  
出来るだけ階段を使う、大股で歩く、お腹を”の”の字マッサージ、排便体操をしましょう。(下のイラスト参考)
- 1日1回便意がなくてもトイレで座る**  
1日1回例えば朝食後トイレに座るようにする。洋式トイレの場合前屈みに座れば便が出やすくなります。

#### おなかの”の”の字マッサージ



円を描くように20回行う。臥床時は膝を少し曲げる。

#### 体幹ねじり



両腕を広げ仰向けになり、肩を浮かせないようにする。両膝を立てたまま横に倒す。ゆっくり10往復繰り返す。

#### 膝抱え



仰向けになって両膝を胸の方に近づけ5秒間静止。お尻が浮くようにリズムカルに軽く反動をつけ揺り動かす。両膝が無理なら片方ずつ行う。状態に合わせて2〜3セット行う。

(排泄ケアナビより)



コロナ禍でも制作物やおやつを通して楽しみながら、  
季節の移ろいを感じていただいています。



ふく満  
デイサービスセンター

## ふく満ホームヘルプサービス事業所・南部定期巡回センター



健康な体を維持するために欠かせないのがタンパク質です。  
旬の野菜と合わせた手軽に作れるレシピ紹介します。



### 旬の野菜＋タンパク質 **かんたんレシピ**

#### ●鶏肉のピーマン甘酢だれ●

#### 材料

- ・ピーマン……………1個
  - ・鶏もも肉……………140g
  - ・片栗粉、サラダ油……………各大さじ1
- A [ しょうゆ、さとう、ごま油…各小さじ1  
酢……………小さじ2



#### お役立ち情報

- ・鶏もも肉は、豚肉や鮭に代えてもよい。
- ・冷蔵で3～4日保存が可能で、作り置きできる。

#### 作り方

- ①ピーマンは細切りにする。  
鶏肉はひと口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにサラダ油を入れ鶏肉の両面がこんがりするまで炒めて火を通す。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、ピーマンを加える。
- ④鶏肉を③に加え、混ぜ合わせる。





# やすらぎ広場



## 心肺蘇生・AED研修

事故防止対策委員会主催による職員研修を行いました。

本来なら講師を招いての研修ですが今回はコロナ対策の為職員のみの研修となりました。やすらぎ荘・やすらぎデイサービス・ふく満アサヒサービスとそれぞれに分かれて3密にならない様十分気を付けて行いました。

心肺蘇生法のDVDをみた後、訓練用人形にて実践しました。職員同士声を掛け合い、実際にやってみる事で再確認しあう事が出来ました。心臓停止は3分で50%、10分で100%死に至り、心臓停止からすぐに救命処置をする事で救命率が上がります。いづれどこでこのような場面に遭遇するかわかりませんがその時は落ち着いて研修内容を思い出し、勇気を持って対応していきたいと思っています。



## ▽ご寄付 (敬称略)

- ・金山 友之 (金3万円)
- ・寺田 吉次 (金3万円)
- ・高岡教区第三組 福光小会 (金3万円)
- ・匿名 (金5万円)
- ・匿名 (金5万円)
- ・匿名 (金5万円)

## ▽ご寄付物品 (敬称略)

- ・株式会社石橋
- ・クリーンファイター100ml 10本
- ・キタノ製作株式会社
- ・フェイスシールド100個
- ・寺田 吉次
- ・紙オムツ4袋・紙パンツ1袋
- ・北山田地区
- ・サロン ひまわりの会
- ・千羽鶴1体
- ・(侑重松)
- ・(ウエットティッシュ1箱)
- ・福光東部小学校6年生
- ・(DVD1枚)

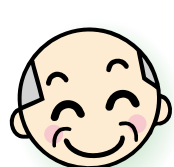
## ご寄付・ボランティア

令和二年四月～令和二年八月末まで  
皆様方にくぐさんの御厚情・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。

## ▽ボランティア (敬称略)

- ・常本 栄子 (雑巾50枚)
- ・匿名
- ・(タオル・バスタオル1箱)
- ・匿名 (布マスク36枚)
- ・匿名
- ・(紙オムツ2袋紙パンツ1袋 他多数)
- ・匿名
- ・(ティッシュペーパー300個)
- ・水上 政明
- ・(プラスチックグローブ3箱)
- ・(団体)
- ・井口赤十字奉仕団
- ・明るい社会づくり運動





# たのしかったちゃ



コロナの影響でボランティアさんとも会えませんが、細々と楽しんでいます。

## 茶道クラブ



## 書道クラブ



## 手芸クラブ



## 花道クラブ

