

太陽とみどりの里



生け花



台所は皆さんと一緒に



花札!勝負

グループホームなごみ

まめでおられた一年に感謝

例年とひと味違った年となりましたが、長いようであるという間に令和二年が過ぎようとしています。こうして利用者の皆様と変わりなく、まめに過ごせた事を何よりの喜びとありがたく感じております。様々に自粛が叫ばれる中、なごみではいつもより窮屈ではありますが、退屈しないよう工夫をし、利用者の皆様と楽しく活動する機会をつくりながら、ゆったりとした穏やかな毎日を過ごしました。毎年恒例の収穫祭に運動会。毎日の食事やおやつ作り。細々とした家事も皆さんの協力があればこそできます。来年は新築施設への引っ越しも控えており、大きなお楽しみとなっています。



干し柿作り



畑でとれた野菜で収穫祭



運動会 & お弁当



かぼちゃで茶巾作るよ



一緒に頑張ってくださいね!

法人イメージキャラクター げんきくん



新しい仲間が加わりました

特別養護老人ホーム尼子苑

グループホームなごみ



高橋直紀 (介護職員)

以前は大山町で働いていましたが、地元の安来に戻ろうと考え、この度尼子苑で働くことになりました。まだ分からないことが多く半人前ですが、早く一人前になれるように努めていきますのでよろしくお願い致します。

- 趣味……登山
- 好きな食べ物……ラーメン



小林和也 (介護職員)

今年の9月から尼子苑で働くことになりました。右も左も分からない中でも、利用者様との交流を大切に真剣に仕事をしていきたいと思っております。

- 趣味……野球
- 好きな食べ物……ラーメン



近藤広年 (運転手兼営繕担当)

車の運転には十分注意して安全運転に心掛けて頑張りますので、皆様どうぞよろしくお願いいたします。

- 趣味……スポーツ観戦、野球、モータースポーツ等々
- 好きな食べ物……ラーメン



甲山譲二 (介護職員)

この度初めて広瀬町で働かせて頂くことになりました。利用者様との関わり合いの中で、広瀬町にある多くの魅力を知っていききたいと思います。モットーは何事にも前向きに明るくです。どうぞよろしくお願い致します。

- 趣味……ドライブ・TVゲーム
- 好きな食べ物……激辛・刺身

特別養護老人ホーム尼子苑

秋の味覚祭り



苑から眺める山々もすっかり色づいた頃、恒例の「秋の味覚祭り」を開催しました。アツアツの焼き芋と具沢山の豚汁。今年是不漁で高嶺の花となったサンマに代わって、アンコのいっぱい詰まった鯛焼き!の三種類。

大きな鯛焼きをペロリと平らげ「美味しいわ〜」と目をクリクリさせたり、炭火に芋が匂い立つU字溝の前で暖をとりながら笑い合う利用者の皆さん。

ボリュームいっぱいの午後のおやつで、夕食はほどほどに思っていました。職員の心配をよそに皆さん夕食もしっかり召し上がっておられました。紅葉より団子?食欲の秋を満喫し、心も体も温まる一日でした。



比田デイサービス

心も体も元気で行こう!
秋の大運動会

いろいろな行事が中止になった今年は、室内で過ごす事も多かったです。少しでも利用者の皆様に元気と笑いを提供したいと思い、恒例の運動会を10月24日に開催しました。選手宣誓から始まり、物送り、コロナ退治等趣向をこらした競技を楽しまれました。途中には応援合戦や職員によるジェスチャーゲームもありました。皆さん「楽しかった」「おもしろかった」と笑顔いっぱいになりました。



おねがい。

いいわよ

コロナ退散

太陽デイサービス

めでたい!めでたい!敬老会

9月に太陽デイサービスでは毎年恒例の敬老会を2日間開催しました。年に1度のお祝いの日を今年も無事に迎えることができました。太陽デイサービスではおめでたいことに米寿の方が3名、白寿の方が1名おられ、皆さんでお祝いをしました。そして、米寿・白寿の方には心のこもった記念品を贈呈しました。

今年の余興の演目は「マジックショー」。職員が考案したマジックを皆さんの前で披露しました。1本のストローが突然2本になったり、目の前のコップが消えたりとマジック

の内容は6~7種類ありました。突然起こるマジックに普段あまり見ることのない驚きの表情を垣間見ることができました。職員の練習不足かマジックのタネを見破られるなど笑いあり驚きありのマジックショーでした。余興の最後には職員全員で歌のプレゼントをしました。馴染みのある曲を替え歌にして皆さんに感謝の気持ちと愛を込めて届けました。

私達は日頃から利用者の皆様を尊敬しながら関わる中で、今後もこの敬老会を通じて、私達の尊敬する想いを伝えながら、笑顔があふれ、心から喜んでいただけるイベントにしたいと思います。



広瀬デイサービス

つながいを創る

広瀬デイサービスでは、例年通り利用者の皆様が作られた雑巾を町内の小学校・中学校に寄贈しました。生徒の皆さんとの触れ合いは利用者の皆様にとって、とても有意義な時間ですが、今年はコロナ禍により利用者の皆様が小・中学校に直接雑巾を持って行くことが出来ませんでした。

そこで利用者の皆様の思いが届くよう雑巾の作成過程、メッセージを動画に収め、雑巾と一緒に届けました。動画を介して利用者の皆様の思いが伝わり、より身近に感じて頂くことが出来たと思います。行動が制限される今だからこそ色々な方法で人とのつながり、社会とのつながりが持てるデイサービスでありたいと思います。



からだにちょっしイ話

大事ななのは『体操』ではなく、『正しく立つ』ことです

腰痛や肩こりを訴える方は多いですが、その多くは「姿勢の悪さ」が原因です。職業病と、仕事のせいにするのではなく、日常のほんの少しの意識を変え、事で楽になります。

背骨のならば「アライメント」と言います。このアライメントを正しい位置にする事が大切です。正しいアライメントを保つことで血流も改善し、痛みやこりだけではなく、内臓の働きも良くなり、認知症予防にも繋がります。また、骨盤を立てることを意識して、背筋を伸ばす事も大切です。肩幅よりやや広めで平行に足を開いて膝を伸ばして立ち、顔を上げて視線を前にするだけでも姿勢は良くなります。

『正しく立つ』為には『お尻』が大事です



- ① お尻をきゅっと締めて、骨盤を起こします。
 - ② 次にお尻に手を当てて、その指は下向きに揃えて、肩甲骨を寄せ、両肘を近づけます。息を吐きながら両手で骨盤を前に押し込みつつ胸を開きます。この時、振り返らないよう注意して下さい。
- これだけの事を毎日意識して続けていく事で、腰痛や肩こり予防に繋がります。

理学療法士 福山 志保未

「グループホームなごみ新築移転のお知らせ」

現在つどいの里ひろせ2階(安来市立病院向い)で運営しておりますグループホームなごみを新築移転します。

建物の完成は令和3年3月の予定です。
移転場所は安来市教育支援センターあすなる(旧広瀬中学校)下のランド跡地になります。



令和2年度広報誌編集委員 花谷理成・澤田剛・小草千裕・西田美津江・大塚好奈・山本啓輔・古澤静・生和里佳子

さつまいもとクリームチーズのコロッケ

(1人分)
391kcal

さつまいもにはビタミンCや食物繊維が多く含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、老化や癌、動脈硬化の予防に効果があります。食物繊維は腸内環境を整え、免疫力を高めます。寒い季節は食物繊維の多い根菜類を積極的に摂り、体を温め免疫力を上げて感染症を予防しましょう。

材料(2人分)

- | | |
|-------------------|-----------------|
| ★さつまいも …………… 200g | ★玉子 …………… 1個 |
| ★豆乳 …………… 大さじ2 | ★パン粉 …………… 適量 |
| ★クリームチーズ …… 30g | ★オリーブオイル …… 適量 |
| ★小麦粉 …………… 大さじ1 | ★ケチャップ …………… 適量 |



作り方

1. さつまいもの皮を剥き、10分間水につけてあくを抜く。
クリームチーズを8等分しておく。
2. ①を耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジ600Wで5分加熱する。やわらかくなったらつぶして豆乳を加えよく混ぜておく。
3. ②を8等分にして真ん中にクリームチーズを入れ丸める。
4. ③を小麦粉、溶き卵、パン粉で衣をつけ、170度の油でカリッと揚げる。
5. お皿にのせ、お好みでケチャップを添えて出来上がり。



掲 示 板

ご 寄 付
R2.7.1~R2.11.30現在

安来市広瀬町 吉村 武志 様
安来市広瀬町 田中 康子 様
安来市広瀬町 手島 勝美 様
安来市広瀬町 枝木 文敏 様

上記の方々よりご寄付をいただきました。
社会福祉向上のため大切にに使わせていただきます。ありがとうございました。

あ と が き

令和2年も残すところあとわずかとなりました。11月初旬現在の予想で、今冬はラニーニャ現象(数年に一度海水温が低くなる現象らしい…)により例年に比べ寒くて大雪になると言われていますが、皆さんが広報をご覧になっている年末はいかがでしょうか。
さて、今年はその流行り病に翻弄された1年でした。令和2年が始まって間もなく未知のウイルスが登場し、不安と様々な制約で誰もが例年にならぬストレスを抱えながら1年過ごされたことと思います。学校の休校、月の輪祭りや広瀬祇園祭など楽しいイベントも軒並み中止になりました。今年いろいろと我慢された分、来年は明るく楽しい1年にしたいですね。まずは自分の健康に気を付けることが大切です。よく笑い、よく寝て、よく食べて、適度に体を動かして、日光に当たってビタミンDを作るなどで免疫力は高まるようです。元気に来年を迎えることができるように、気は楽にのんびりと頑張りましょう。(K・Y)