太陽とみどりの里

第 23 号
平成20年３月発行
発行・編集
社会福祉法人
太陽とみどりの里
電話 0854－32－9070
情報 20－7434

グループホーム なごみ一座初舞台の巻

昨年4月に市立病院から運営を引き継ぎ、新グループホームなごみにとって初めてのお正月を迎えました。新しい年が「元気で」「楽しく」「賑やかに」過ごせるようにと、地域のボランティアの皆様のご協力を得て新年会を行いました。

新生なごみ一座は、初舞台のために昼夜銭太鼓の特訓を行い、本番に臨みました。結果は……。銭太鼓がいろいろな所に飛んだり、落ちたりしましたが、入居者、ご家族の皆様の笑顔に助けられ、最後まで楽しく行う事ができました。また一つのことをやり遂げた充実感も味わうことができ、チームとして一歩階段を昇ることができたような気がしました。

このように入居者の方々とお互いに支え合いながら今後もみんなで丁寧に、大切に『生活』を創りあげていきたいと思います。

なごみ一座は更に修行を積み、日本一のグループホームを目指したいと思います。

救命のリレー研修

比田デイサービス・ひだ介護支援室

2月19日（火）、比田デイサービス、ひだ介護支援室では、安来市消防署より木山救命士、横地消防士の2名の講師をお迎えして、応急手当について職員の実技研修を行いました。

人形を使用しての、意識確認、119番通報、心肺蘇生、ＡＥＤ使用方法を学びました。家庭や職場で行う応急手当が、ケガや病気の悪化を防ぐ事につながります。

大切な命を守るためその場に居合せた人と声を掛け合いながら協力し、119番通報、心肺蘇生を行い、救命のリレーで救急隊員に引き継いで欲しいとのことでした。

ＡＥＤ設置場所

広瀬町内公共施設設置場所は下記の通りです。

・安来市役所広瀬支所
・富田山荘
・湯田山荘の3カ所です。

※市消防署把握場所

研修のようす

↑これがＡＥＤ

ＡＥＤとは：心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った時、電気ショックを与え、正常なリズムに戻す為の医療機器です。2004年7月より一般市民も使用できるようになりました。操作方法を音声ガイドが教えてくれるので簡単に使用できます。

●もくじ●

なごみ一座初舞台の巻 1
救命のリレー研修 1
太陽デイサービス 2
広瀬デイサービス 2
ヘルパーステーション 2
尼子苑 3
ケアマネージャーです 4
あとがき 4

太陽デイサービス

発車　往来

私たち職員は利用者の皆様を安全に送迎し、利用していただくために、一人ひとりに合った送迎方法を考えて行っています。車椅子や車（軽乗用・リフト車）の選択をして、どの様な状態の方でも安心して車に乗ってお出かけいただけるよう対応します。

毎朝必ず利用者様の身体面等の確認を行い『発車・往来』します。

コーラスすみれ様

12月7日（金）、コーラスボランティアの方々が来てくださいました。

素敵な歌声がデイサービスに響き渡り、利用者の皆様も一緒に歌われたりと、ゆったりとした時間が過ぎました。

ボランティアの皆様ありがとうございました。

〈大正琴ボランティア様〉

〈料理教室〉

広瀬デイサービス

～レクリエーションを紹介します～

毎月レクリエーションカレンダーを作成し日替わりで、スポーツレクリエーションや個人作品作り、料理教室等をしています。またボランティアの方々に来ていただき、喫茶、大正琴演奏など心休まる時間を過ごされています。皆様、時間を忘れて熱中され、

「あだん！も～、そぎゃん時間だか～（笑）」とよく言われます。

〈運動会〉

2月より、習字ボランティアさんに月2回来ていただき、習字倶楽部をはじめました。
興味のある利用者の皆様に参加していただいています。

ヘルパーステーション

ヘルパーステーションでは各家庭に訪問し、調理、掃除などを一緒に行う家事援助や身体介護を行っています。“笑顔”を大切にしてこれからも頑張りますのでよろしくお願いします。

おばあちゃんの知恵袋

塩出しの仕方

柿の葉（生でも乾燥したものでも良い）を一緒に入れてゆがくと塩分が抜けます。
おためしください。

尼子苑

小学生との交流会

2月21日（木）に広瀬小学校の4年生42名が利用者様とふれあいの時間を持つために来苑されました。小学生は昔の冬の生活についてたくさんの話を聞く事が出来ました。中でも、「うさぎやたぬきの肉を食べていたよ」という話にはとてもびっくりした様子でした。

楽しい話の後には銭太鼓やどじょうすくい、そして全員で合唱の披露がありました。一生懸命で明るい子供達の姿に、利用者様はすてきな笑顔でいっぱいでした。

ありがとうございました。

おやつレシピ

いちごの豆乳フラン

〈材　料〉(2人分)

- **いちご**…4個（洗って水気を切り、ヘタを取る）
- **小麦粉**…大さじ2（ふるっておく）　●**砂糖**…大さじ2と1／2
- **卵**…2個　　●**生クリーム**…50cc　　●**豆乳**…50cc

〈作り方〉

①小麦粉・砂糖をボウルに入れ、さっと混ぜる。
②いちごは縦半分に切っておく。
③別のボウルに卵をといて、生クリームと豆乳を加えて混ぜ合わせる。
④①のボウルに③を少しずつ加えながら混ぜる。
⑤ココット皿か、アルミカップのような耐熱性の容器に④の液といちごを入れ、オーブントースターで8～10分焼く。
⑥竹串を刺して、何も付いてこなければできあがり！！

※仕上げにパウダーシュガーをふりかけるとステキな仕上がりになります
※いちご以外にも缶詰のフルーツ等でもおいしくできます

お知らせ

太陽デイサービス営業日

H20.4/1より月曜～土曜

訪問入浴介護事業営業日

H20.3/1より月曜～金曜

これからもご利用いただきますようよろしくお願い致します。

ケアマネージャーです

―あなたの生活応援します―

介護ワンポイントアドバイス

脱水症

・なんとなく元気がない、食事の量が少ないなど、これは高齢者特有の脱水症状です。すぐに水分補給をしないと命に関わる事になります。

脱水症が起こりやすい要因	
利尿剤	排尿障害により利尿剤を服用している場合、脱水症を起こしやすいので要注意
水分制限	夜中にトイレに起きたくない、または失禁を心配するあまり水分制限をしてしまう
下痢・嘔吐	下痢や嘔吐により水分とともにナトリウムも失う。水分とナトリウムを補給する
腎臓病・糖尿病	尿の濃縮力低下（腎臓病）・余分な糖排泄（糖尿病）のため尿量が増え脱水症を起こす
嚥下障害	嚥下障害者にとって水はもっとも飲みにくい食品。ゼリー状にするかとろみをつける
電気毛布	長時間使用していると、かなりの水分が体内から蒸発してしまう
生活習慣	若い頃からあまり水分を取らない習慣があると、もっとも脱水症を起こしやすい
認知症	のどの渇きを伝えられない事がある。こまめな水分補給が必要
寝たきり（廃用症候群）	内蔵機能の低下とともに感覚機能も低下するので、のどの渇きを感じにくくなる
窓際のベッド	真夏時、ベッドが窓際では高温多湿の悪環境となる。衣服調整と室温調節が必要

ポイント1　１度に大量の水分摂取は心臓に負担がかかるので１日のうち何回かに分けて摂ると良いでしょう。（水分として味噌汁、牛乳等も含みます）

ポイント2　下痢・嘔吐などのときには、ナトリウム補給の為スポーツドリンクが良いでしょう。水分の多い果物もおやつにお勧めです。

ポイント3　ビール等のアルコール類は利尿作用があり、脱水症を促進するので避けたほうが良いでしょう。

＊お気軽にご相談ください
- 在宅介護支援センターひろせ
- ひだ介護支援室

掲示板

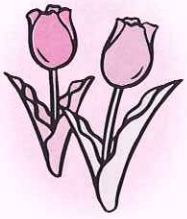
ご寄付
H19.11月～H20.2月まで

広瀬町布部　五丁敏男　様
広瀬町西比田　小林正二　様
広瀬町広瀬　大野善義　様
広瀬町富田　遠藤正資　様
境港市　門永登喜江　様
広瀬町町帳　野々村光雄　様
安来市社会福祉協議会広瀬支所様
（歳末助け合い募金）

上記の方々からご寄付をいただきました。社会福祉向上のために大切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

冬も終わり、あと少しで春がやって来ます。子供の頃は、「つくし」や「ふきのとう」を探した思い出があります。今は、取りに行ったりしませんが、道ばたで見ると懐かしく感じます。

春、夏、秋、冬と季節がありますが、皆さんはどの季節が好きですか？私は、暖かい春と星空がきれいな夏が好きです。春は、暖かく桜などの花が咲き、うぐいすの鳴き声に春を感じます。夏は、気温が上がり蒸し暑い日が続きます。夜は、昼間の暑さが嘘の様に、キラキラ輝く星空に癒しを感じます。秋は、山々が赤や黄色や茶色に染まり、秋を感じさせてくれます。冬は、ぐんと気温が下がり、雪が降ると雪景色へと変わります。四季によって景色は様々であり、私達に季節の訪れを教えてくれます。

忙しく過ぎて行く日々の中、景色を楽しむ心のゆとりを持っていたいと思う今日この頃です。（E）