

みその便り

ほのぼの

笑顔の

プレゼント



- ◆ 夏祭り・敬老会
- ◆ プライバシーの保護
- ◆ アクティビティで元氣よく
- ◆ 介護者教室
- ◆ バランスの良い食事とは
- ◆ 睡眠効果を高める環境と習慣

など

2017

夏祭り in みそのいよう

今年の夏祭りのテーマは、「地域の皆さまと食べて見て一緒に楽しむ夏祭り」をキャッチフレーズに『喜楽』になりました。スタッフ一同色々なアイデアを出し合い、模擬店での新メニューや、福祉についてもっと身近に知ってもらえるようクイズなどを行いました。恒例のピンゴゲームやステージのアトラクションも大盛り上がり!! 会場は笑顔でいっぱいになりました。今年も地域の皆さまをはじめ利用者さん、職員一同楽しい時間を一緒に過ごすことができました。ご協力ありがとうございました。



元祖カープ女子?



司会がんばります!!



御蔭寮名物の利用者さんと職員によるタ太鼓!!一番人気の「きよしのズンドコ節」に「あばれ太鼓」「東京五輪音頭」の曲に合わせて、会場の皆さんに喜んでもらえるよう楽しんで演奏しました。

※ 施設でもカープファンはたくさんいますが、元祖カープ女子?(97歳)も優勝を祈ってタ太鼓を叩き応援しました。

※ (祝 みんなの祈りが通じたのか優勝!!V8)



福祉って?

福祉の世界 (介護編)

今年の夏祭りでは新たな取り組みとして来場者の方に少しでも福祉について理解を深めてもらうことを目的とし、相談の窓口は身近にあることなどをクイズ形式で紹介しました。

問題 ・東広島市高屋町内に特別養護老人ホームはいくつあるでしょうか?

また、その数は高屋町内の小学校数より多いか少ないか? など

※答えは6ページ

東広島市社協イメージキャラクター「こころん」



クイズには、たくさんのお子もたちが参加してくれました。

今年もたくさんの模擬店の出店、ステージのアトラクションと地域のみなさんに楽しんでいただきました。



トゥインクルバトン教室
のみなさん



アロハローゼのみなさん



幻のステーキ!?(ステーキがあったって? 誰かしてる?)

今年の食品の模擬店も多くの方に喜んでいただき完売の店が続出! その中でも特に人気だったのがプレミアムサイコロステーキでした! 限定50食ということもあり、あっという間に完売しました。さて来年の夏祭りにはどんな模擬店が出店されるかお楽しみに♪

- 模擬店勝手にベスト3
- 1位 プレミアムサイコロステーキ
 - 2位 焼きそば
 - 3位 炊き込みご飯

congratulation 祝 敬老会

9月16日御園寮の講堂において、永年にわたり社会に貢献された皆様に感謝しお祝いする敬老会が盛大におこなわれました。式典では東広島市蔵田市長様からもご祝辞を頂き、節目を迎えられた13名の利用者様にお祝いの品々、今年百歳を迎えられる川口様・本川様には内閣総理大臣の褒状と銀杯などが授与されました。

祝 百寿

祝 白寿・卒寿・米寿・喜寿




桐山純一さんの歌謡ショー

ご家族と楽しい会食



宮坂流 津山銭太鼓高屋支部銭太鼓



10月に100歳を迎えられた川口さん長生きの秘訣教えてください 

- Q. 長生きの秘訣は何ですか？
- A. 特にありませんが、皆様に感謝しています。
- Q. 好きな食べ物は何ですか？
- A. 焼きアナゴ入りの巻き寿司が好きです。
- Q. 今の楽しみや趣味は何ですか？
- A. 習字や太鼓が好きです。
- Q. 最後に100歳を迎えての一言をお願いします。
- A. 皆々様、みその寮の皆様、ありがとうございます。



百歳のお誕生日をみんなでお祝いしました

感謝の気持ちを常々口にされている川口様。そんな謙虚な気持ちが長生きの秘訣なのかもしれませんね。

社会に貢献された皆様が、これからも笑顔満開で過ごせるよう職員一同お手伝いさせていただきます。おめでとうございます。

笑顔いっぱい お誕生日会

特養・ショート

みその寮では利用者さんお一人お一人に合わせてお誕生日会を開催しています。

誕生日会では、職員手作りの演出もいっぱい!!実は、このくす玉も手作りなんです♡



カープ大好きの利用者さん!
この日は、ジェット風船も飛ばし
みんなでお祝いをしました。

職員がイメージする
利用者さんのイメージ
カラーのお花です。



暖かいひざ掛けの
プレゼントに
っこり!



1年に一度の特別な日

お誕生日会はなるべく誕生日当日に行うように計画しています。当日には、できるだけご家族の方にも参加していただき一緒に大切な一日をお祝いします。

今年の施設からの誕生日プレゼントは、手作りの演出はもちろん、余暇時間に塗り絵がしたいという方には塗り絵の本と色鉛筆、お菓子が食べたいという方には焼き菓子のセットなど、ご本人の希望に沿って選ばせていただき、誕生日ケーキと日常生活の様子の写真をCDにしたものを一緒にプレゼントさせていただきます。

来年も元気でお誕生日を一緒にお祝いしましょうね♪



みんなでハイチーズ!

ひとりひとりを大切に

(プライバシーと個人情報 ヘルパー研修)



ホームヘルプサービスみその

介護サービスは、信頼関係が何より大切な仕事です。近年では「家の中の様子を勝手に近所の人に伝えられた」「事業所のホームページに写真を載せられたが、事前に了解を求められなかった」等、プライバシーに関する苦情やトラブルの例がインターネットなどでも数多く報告されています。

そこで今回「プライバシーの保護と個人情報」をテーマにヘルパー研修を行いました。



介護サービスの中でも訪問介護は特に、利用者さんのご自宅に直接うかがってサービスを提供するため、本人やご家族の普段の生活状況や個人の秘密など、他の人に知られたくない情報に触れる機会が多くあります。そのため、訪問先のことを外で安易に話さないなど、ホームヘルパー1人1人が日ごろから「プライバシーの保護」などに対して高い意識をもって対応する必要があることを改めて確認しました。

プライバシーと個人情報の違いをご存知ですか?

プライバシー 「各個人の私生活上の自由」

- ・ 私生活
- ・ 趣味嗜好
- ・ 個人の秘密など
- ・ 上記などから他人が他人から干渉されない権利

個人情報

「個人を識別するための情報」

- ・ 氏名
- ・ 生年月日
- ・ 住所
- ・ 家族
- ・ 住民票コード など
- ・ 財産
- ・ 職種
- ・ 写真
- ・ メールアドレス

♪ アクティビティで楽しく元気に♪

デイサービスみその

アクティビティとは、心身活性化のための手助けとなる活動の事です。

内容は趣味・手芸・ゲーム・歌など多岐にわたりますが、近年では動作療法・園芸療法
音楽療法などのセラピーが盛んになってきています。



☆ 地域の方々との交流会 ☆

今年もたくさんの小さな子ども達・地域の皆さんがデイサービスに遊びに来てくれました。
小さな子ども達とのふれあいでは、いつもの快活な笑顔とは違い見守るような穏やかな笑顔にあふれていました。

高屋東保育所



がんばって～!



ピョピョバンド



音楽療法を取り入れた音楽会



子ども和のひびき



さくらんぼの会



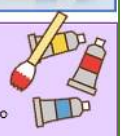
☆ 敬老会 ☆

9月は「敬老の日」のお祝いをしました。職員一同、日頃の感謝の気持ちを込め、踊り・歌
お芝居などを行い、いつもとは違うデイサービスの一日を過ごしていただきました



☆ ハイビスカスの壁画 ☆

8月に「季節を感じる飾りが欲しいね～」という声上がりハイビスカスの壁画を作る事になりました。
下絵を絵の具で塗ったり、隣の席ではお花紙でハイビスカスの花を作り「どんなのが出来るかね?」とみんなでワ
イワイ言いながら指先にも集中し、楽しく壁画を作っていました。出来た花を手にとり髪飾りにして楽しむかわ
いらしい利用者さんの姿もみられ、みんなの笑顔がとても印象的でした。すてきな壁画が出来上がりました!!



完成



みそので学ぼう

地域で支えあうために

～家族介護者教室～



みその寮では年に4回介護者教室を開催しています。前回の広報誌「ほのぼの22号」でも紹介しましたが、今回は3回目、4回目の介護者教室の内容について報告します。9月30日に開催した第3回は「認知症の理解について」県の認知症研修指導者でもある特別養護老人ホーム御園寮の本永施設長から、認知症ケアについての最近の情勢や必要な時期に適切な医療や介護が受けられる「循環型システム」について、また認知症の人も暮らしやすい社会にしていけるためには、「地域で支えあうことが必要である」という内容の話がありました。後半は認知症の方に起こりやすい状況について、支援センター職員による寸劇を通して対応の方法などの紹介をしました。



第3回認知症の理解について

10月28日開催の第4回は、「わが事・まるごと高屋町」と題して私たちの町で暮らし続けるために何が必要であるか東広島市社会福祉協議会の生活支援コーディネーター山本公仁子さんから高屋地区の現状と今後の地域住人の繋がり必要性について講演して頂き、その中で地域の元気な高齢の方にも積極的に地域の担い手になってもらいたいとの話がありました。後半は参加者のみなさんでグループワークを行い自分には何が出来るかを考え、それが地域で役に立つ事に繋がらないか意見を出し合いました。自分は料理が得意だから、一人暮らしのおじいちゃんの家にもっていったら喜ばれるのではないかと、散歩中に挨拶から話をする、車で買い物に行く際に買い物に行けず困っている人を乗せてあげる、などいろいろな意見が出ました。



第4回わが事・まるごと高屋町



高屋地域の高齢化も年々進んでいます。「地域で支えあう」と言うとなんだか難しそうな感じがしますが、「困っていることをちょっとお手伝いする」「相談相手になる」「ちょっと気にして見守る」といった当たり前の「ご近所付き合い」が広まれば、高屋地域はより過ごしやすい町になります。一人一人の支援は小さなことだと思かもしれませんが、誰かが気にかけてくれていると思えるだけで支援が必要な人はとても心強いものです。

あまり気負わず、まずは身近なところからご近所付き合いを始めてみませんか？



高齢の方の困り事に対して相談できる繋ぎ先として、「高齢者相談センターみその」があります。困り事などがある際は連絡を頂けたら、相談に乗り必要な場合は関係機関に取り次ぐ事が出来ます。

お気軽にお電話ください。高齢者相談センターみその ☎ 082-434-6605

※ 2ページ答え 高屋地域に特別養護老人ホームは2施設 小学校は、5校
正解は高屋地域の老人ホームは小学校の数より少ないでした。

バランスのよい食事とは？

栄養士より



「バランスのよい食事」とはエネルギーが適切に必要な栄養素が適量含まれている食事のことをいいます。ポイントとしては、**主食、主菜、副菜を揃える**ことです。御菌寮の食事でも主食、主菜、副菜を基本に様々な種類の食品をとれるように考えています。

- 主食**・・・ご飯、パン、麺類などの穀類で主に糖質を多く含み、人間の体では大切なエネルギー源になります。
主菜・・・魚、肉、卵、大豆、大豆製品を使ったメインのおかず。人間の体では大切なタンパク質源になります。
副菜・・・野菜や海草、きのこ類を食材としたサイドメニュー。ビタミン、ミネラル、食物繊維などをとることができます。(例：野菜サラダ、ほうれん草のお浸し、具だくさんの味噌汁など)

御菌寮 〈ある日の1日のメニュー〉

朝食前 手作りヨーグルト飲料

朝食

- ・ご飯
- ・味噌汁 (豆腐、油揚げ、大根、人参、玉ねぎ、わかめ)
- ・あらめの煮付 (あらめ、人参、油揚げ)
- ・漬物 (たくあん) ・ふりかけ ・ヤクルト



夕食

- ・ご飯
- ・鰯のつみれ団子煮 (鰯すり身、ごぼう)
- ・付け合せ (人参、きぬさや)
- ・大根の煮しめ (大根、油揚げ、人参、椎茸、いんげん)
- ・菜の花と桜海老の和え物 (菜の花、桜海老、ぶなしめじ)

- ・水分補給に牛乳・ジュース
- ・生姜湯などを提供

昼食

- ・ご飯
- ・オムレツ (卵、牛ミンチ、じゃが芋、玉ねぎ、人参)
- ・付け合せ (ブロッコリー)
- ・五目なます (キャベツ、きゅうり、人参、しらす干し、かに風味かまぼこ)
- ・切干大根の煮付 (切干大根、油揚げ、人参、さつま揚げ)
- ・豆腐と椎茸の清汁 (豆腐、椎茸)
- ・フルーツ (みかん、キウイフルーツ)



お昼のメニュー

この1日だけで約28品目の食材を使っています。簡単な目安として1日30品目を心がけ「主食、主菜、副菜」を中心とした食事にする必要栄養素を適量摂ることができます。さらに乳製品と果物を1日1回程度加えることでさらにバランスの良い食事になります。

外食をする時やお惣菜を買う時なども主食、主菜、副菜を意識するといいでしょう。

デイサービスでも人気！ さつま芋を使ったおやつ



鬼まんじゅう

〈材料〉(5個分)

- ・さつま芋 250g ・砂糖 40g
- ・薄力粉 40g ・甘納豆 少々

〈作り方〉

- ① さつま芋は1cm角に切って水にさらす。
- ② ①の水をきり、ボウルに入れ砂糖をまぶし約30分おく。
- ③ 水分が出てきたら薄力粉を入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ、甘納豆を加える。
- ④ 蒸し器にクッキングシートを敷き、山盛り大さじ1杯くらいとりおく。
- ⑤ 約20分蒸す。

鬼まんじゅうとは・・・

名前の由来は諸説ありますが、表面にさつま芋がいくつもごつごつしているのが、鬼やその金棒を連想させるということから鬼まんじゅうと名付けられたそうですよ。愛知県などの東海地方のおやつなんですって！



快眠していますか？

睡眠効果を高める環境と習慣



毎晩ぐっすり眠れていますか？快適な眠りは体の調子を整え、生活習慣病を予防する効果があると言われています。
今回は、日常生活に取り入れやすい快眠のための工夫をご紹介します。

朝起きたら太陽の光を浴びる

目が覚めたらカーテンを開けて朝日を浴び、体内時計のスイッチをオンにしましょう。体内時計がリセットされるとその14～16時間後に眠気が出てきます。朝食を窓辺で食べる、仕事場へ向かう電車で窓際に立つ習慣をつける事も有効です。



就寝の1時間前から照明は暗めに

昼白色の照明、スマートフォンやパソコンの画面から出る青色光は脳を目覚めさせ、睡眠ホルモンの分泌を抑えてしまいます。
眠気を誘うには、就寝の1時間ほど前から照明を暗めにしたり、白熱灯のような電球色に調光しましょう



カフェインやアルコールは控えて

夕食以降のカフェイン飲料の摂取は眠気を妨げる働きがあります。そのため夕食後のコーヒーは控えた方が良く、飲みたい時はノンカフェインのものを。また寝酒も控えましょう。
アルコールによって交感神経が刺激され眠りが浅くなり就寝中に何度も目覚めてしまいます。

時刻や睡眠時間にこだわりすぎないで「眠らなくては」という意気込みでかえって頭が冴えてしまい寝つきを悪くする事があります。睡眠時間が短くても、日中の活動が快適であれば十分な睡眠がとれていると考えられます。いつもの生活により良い習慣を取り入れ、体調不良になりやすい冬を乗り切りましょう！



みんな
で選んだ
今年一番
の笑顔
の写真
です。



社会福祉法人 本永福祉会

〒739-2111 東広島市高屋町高屋堀3486番地
代表番号 (082)434-0455 FAX (082)434-0465

特別養護老人ホーム御園寮(介護老人福祉施設)
みその寮ショートステイサービス(短期入所生活介護)
ホームヘルプサービスみその(訪問介護)

☎ 082-434-0455

デイサービスセンターみその(通所介護)

在宅介護支援センターみその(居宅介護支援)

☎ 082-434-8390

東広島市高屋地域高齢者相談センターみその

☎ 082-434-6605

ホームページ <http://www.misonoryo.com> メール main@misonoryo.com