

みその便り

ほのぼの

第28号

令和元年8月1日

社会福祉法人 本永福祉会
特別養護老人ホーム御菌寮
☎(082)434-0455



- 季節の風を感じてみよう!!
- 第3段 カーブ女子
- ホームヘルプサービスもう一度チェック
- ACP(人生会議)について
- 豆腐はスーパーヒーロー
- 熱中症にご用心!!

さあ！季節の風を感じてみよう！！

みその寮の周りには、季節を感じる事ができる緑や花がたくさんあります。

暖かい日には、お弁当を持って花見にでかけ、ポカポカ陽気の日には動物や自然に触れ、公園に出かけた日には、さわやかな風を感じています。

春の園芸で利用者さんと一緒に植えたアサガオときゅうりは、すくすくと大きく居室のグリーンカーテンになってみなさんの目を楽しませてくれています。もちろん収穫の楽しみも…。

そんな心弾む季節を、みんなで楽しんでいきます。

・白竜湖で花見
・みその寮、桜散策



・元浄寺訪問
・みその寮で園芸



・カドーレドライブ
・みその寮で散歩



・マツダスタジアム
・みその寮で外気浴



・みその寮新館ベランダ
 ・みその寮で散歩



・三景園アジサイ花見
 ・みその寮運動公園散歩



七夕 & そうめん流し



七夕の日には織り姫と彦星の
 紙芝居を見て、その後みんな
 七夕ゲームをしました!!
 楽しかったあ〜!

夏といえば、そうめん流し!!
 今年も元浄寺仏教婦人会の皆さん
 と一緒にそうめん流しをして楽し
 みました。

「あ〜そうめんが流れてきたよ〜」
 「はやく〜はやく〜」
 竹から流れてくる
 そうめんはスリル
 と笑顔がたくさん
 届けてくれました。
 ごちそうさまでした。



美味しい
 ですよ!



そうめん
 まってまって!



指先使って脳トシ！作って楽しい！できて感動！

第3段!! カープ女子

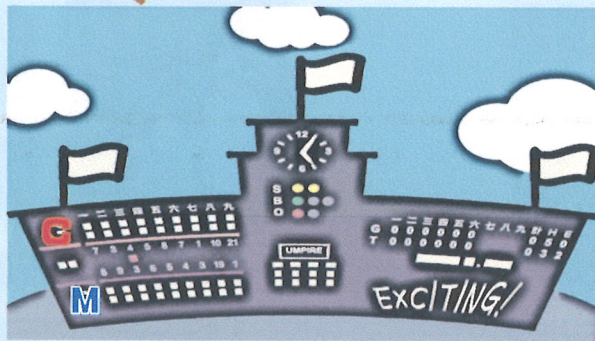
デイサービスでは、身体機能の維持を目的に「レクリエーション」を行っています。

ちぎり絵は、指先の機能、集中力の向上を目的としています。

みんなで作り上げた壁画は、喜びと達成感があり、鮮やかな色彩を目にすることで気持ちも明るくなり会話もはずむようです。



2018年
等身大スライラー



今年も優勝
しますように...



恒例となったカープのちぎり絵！
「今年は、何を使って作るのかねえ」
よ〜く見てみて…。
このちぎり絵、広告の赤や緑の色を
探して小さくちぎって、模造紙の絵
の髪や服に貼りつけていくんです。
広告の中の赤色は、トマトや人参？
のようだけど…いちばんたくさん
赤が使われていたのは…
半額セールといった数字に使われ
ていた赤でした。(笑)



2019年 カープ女子

明日も勝ちますように
試合結果を書いて…



2017年
カープ坊や



カープ女子に
なりたかった〜(笑)

カープ男子!!



もう一度チェック
してみましょう

ホームヘルプサービスとして 利用できるもの 利用できないもの

ホームヘルプサービスは、利用者さんの生活全般をサポートすることを目的としているので、介護保険で利用できるサービスと、介護保険では利用できないサービスがあることをもう一度確認してみましょう。
(介護保険制度は、介護サービスを利用することで、出来る限り「自立した生活」を送れるようになることを目的としており、それぞれの行為は国の通知で定められています)

身体介護

身体に直接触れて行う介護のことをいいます。

食事・入浴・排泄などの生活動作ができず、介護を必要とする場合に同居家族の有無にかかわらず利用できます。

- ・ 食事介助
- ・ 清拭・入浴の介助
- ・ 排泄の介助
- ・ 着替えの介助や体位変換
- ・ 服薬の介助
- ・ 外出の介助
- ・ 利用者さんと一緒にお手伝いしながら行う家事（自立支援のため）など

生活援助

一人暮らしの方など、自ら家事を行うことが困難な場合利用者さんの家事を支援します。

家族と同居している人は、原則利用できません。

- ・ 洗濯
- ・ 衣服の整理・補修
- ・ 掃除（台所・居室 など）
- ・ 生活必需品の買い物、薬の受け取り
- ・ 食事の準備や調理 など

介護保険では出来ないサービス

- ・ 草むしりや花木の手入れ
- ・ 留守番、話相手、単なる見守り
- ・ ペットの世話
- ・ 仏間の掃除、大掃除
- ・ 農作業
- ・ 窓ガラス拭き
- ・ 家具や電気器具などの移動・修繕
- ・ 医療行為
- ・ 金銭・貴重品の取り扱い
- ・ 利用者さん以外のための家事 など

平成 31 年 4 月「仕事と家庭の両立支援企業」の認証を受けました。

「仕事と家庭の両立支援企業登録制度」は広島県の次世代育成支援策の一環として、仕事と子育ての両立や働き方の見直しなど「仕事と家庭の両立」を推進する企業が実行宣言を行い、認められた企業を広島県が認証するものです。本永福祉会では、広島県より平成 31 年 4 月に認証を受け登録証が交付されました。



令和元年 5 月「魅力ある福祉・介護の職場宣言ひろしま認証事業所」として認定されました。

「魅力ある福祉・介護の職場宣言ひろしま事業所」とは人材育成やキャリアパス体制、給与改善や職員が意欲をもって長く働ける制度など、一定の基準をクリアした福祉・介護の事業所を「魅力ある福祉・介護の職場宣言ひろしま」認定事業所として広島県福祉・介護人材確保等総合支援協議会が公表する制度です。この度一定の基準を満たし、令和元年 5 月に認定事業所として認定されました。



みその寮7月施設内研修で「ACP(人生会議)について」と題して支援センターを中心に職員研修会を行いました。

一人ひとりが自分らしく暮らし続けたいと誰もが願っていると思いますが、人生の最終段階において「自分の暮らし方」や「医療やケアに対する希望」等の意思確認が難しくなることから「自分らしさ」を全うできないことがあります。

最期まで自分らしく暮らすためには、「暮らしぶり」「自分が大切にしていること」「交友関係」など、「今の自分」を自分自身で振り返り、「これからの暮らし方」や「医療やケアに対する希望」等について、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有しておくことが大切です。

※厚生労働省では「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」がより馴染みやすい言葉になるよう2018年11月30日に「人生会議」という愛称でよぶことに決定しました。



高齢社会が本格化するにつれて、最近テレビや新聞などでも取り上げられることが増えてきた「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」ですが、治療やケアに関するだけでなく、「これからの暮らし方」について、ケアマネジャーや地域包括支援センターなどの専門職も支援しています。これからも豊かな人生を目指して「自分自身のこと」として、一緒に考えてみませんか？ 今回の研修を受けて、「ACP(人生会議)」について知ることができ、また、今の自分のことや家族のことを考える良いきっかけになったようです。



「いまの私について」考えてみましょう 「これから手帳」より抜粋 広島県自立支援多職種ネットワーク推進会議より

- ① あなたの楽しみはどのようなことですか？
- ② どのような食べ物を好んでいますか？
- ③ いつも親しくしているのはどなたですか？
- ④ どのようなこと(日常生活)で身体を動かしていますか？
- ⑤ 健康のために気をつけていることは何ですか？
- ⑥ これからしたいことは何ですか？



など、今の自分を知ることで、あなたが支援を必要としたときに、専門職が「あなたらしさ」を大切にしたい支援をすることができます。

みそので学ぼう!!

介護者教室



本年度第一回の介護者教室を6月22日に開催しました。

今回のテーマは、「ウン知育教室&いきいき☆食事バランス」と題して広島中央ヤクルト販売(株)から山本人史氏をお招きし、ウンチについて正しい知識をゲームやクイズを交えながらお話をいただきました。

では健康のサイン「いいウンチ」とは？

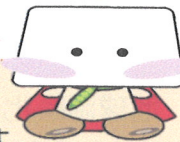
- ★毎日、いきまずスルッと出ます。
- ★量は、バナナ2・3本くらい(200~300g)
- ★水に浮き、色は黄色がかった褐色
- ★ニオイもきつくありません。

毎日のチェックとバランスのとれた食生活を心がけてご家族の健康管理にお役立て下さい。



バナナ2・3本ってこんな感じ？

豆腐はスーパーヒーロー!!



そのまま食べても美味しく、つぶして混ぜ込めば口当たりがふんわりするので小さなお子さんからお年寄りの方まで使いやすい“とうふ”ですが、最近海外からも『※機能性食品』として注目されています。

ちなみに豆腐 100g (1/3 丁) のタンパク質量は卵 1 個と同じくらいの量なんですよ。

ここでタンパク質といっても、「肉類」「魚介類」「卵」「乳製品」は動物性タンパク質ですが、今回テーマにあげた“豆腐”＝「豆类」だけが唯一の植物性タンパク質です。

一日に必要なタンパク質を把握し、肉や魚などのタンパク質を多く含む食材とバランスをみながら食べてみてはいかがですか？そこで、今回は使いやすい、健康にも良い“豆腐”を使った、お勧めスイーツ 2 品をご紹介します。この夏チャレンジしてみたいはいかがですか？

※ 健康の維持などさまざまな機能的効果が期待される成分のことを機能性食品といいます。



豆腐入り白玉だんご (4~6人前)

豆腐を使うことでやわらかな食感になります。

【材料】

- ・白玉粉 200g
- ・絹ごし豆腐 200g



【作り方】

- ① 白玉粉をボウルなどに入れ、豆腐をくずしながら加え手で混ぜる。粒々がなくなり耳たぶ位の固さになるまでよく練る。
- ② ①を一口大のだんごに丸め真中を少しくぼませ、沸騰したお湯に入れてゆでる。
(ボウルなどに冷水を準備しておく)
- ③ 団子が浮き上がってきたら冷水にとる。
- ④ きな粉をかければ完成！！
(ゆであずきやみたらしなども相性バツグン)

※ 豆腐によって水分量が異なるので、固い場合は少し豆腐を足して下さい。柔らか過ぎる場合は白玉粉を足して下さい。目安は、耳たぶの固さです。

※ 余ったら冷凍保存し、鍋やぜんざいに入れても美味しいです。

豆腐の固めないチーズケーキ

簡単にヘルシーなチーズケーキ

【材料】

- ・木綿豆腐1/2丁(約 160g) ※ 絹ごし豆腐(約 150g)でも大丈夫
- ・クリームチーズ 100g ※ 常温に戻しておく
- ・ヨーグルト(無糖) 100g
- ・砂糖 50g
- ・レモン汁 大さじ 2 杯



【作り方】

- ① 軽く水を切った豆腐、ヨーグルト、クリームチーズ、砂糖、レモンをミキサーに入れ滑らかになるまで混ぜる。
(ボールに材料を入れハンドミキサーで混ぜても大丈夫)
- ② 容器に流し入れ冷蔵庫で冷やす。
ヘルシーでまろやかな口当たりになり夏のデザートにぴったり！！

※ トッピングにブルーベリーなどのジャムやクラッカーなどをのせても食感が変化して美味しいです。

とうふ 豆知識

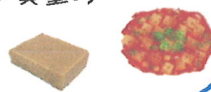
とうふは製造過程が違うだけで、同じ豆乳からできている豆腐に栄養価の違いがあるのでしょうか？



	エネルギーkcal	タンパク質g	脂質g	炭水化物g	カルシウムmg
木綿豆腐	72	6.6	4.2	1.6	86
絹ごし豆腐	56	4.9	3.0	2.0	57
焼き豆腐	88	7.8	5.7	1.0	150
凍り豆腐	107	10.1	6.8	0.8	126

水分や油分を絞り出したり、焼いたり凍らせて乾燥するにしたがって、原料である大豆の栄養成分は凝縮していきます。

そのため、エネルギー及び栄養素は凍り豆腐が最も高く、絹ごし豆腐が、低くなります。豆腐を主材料としてタンパク質を補いたい場合は木綿豆腐、肉や魚などの主食にプラスしてタンパク質を補いたい場合は絹ごし豆腐を使用するなど、その日の献立に応じて豆腐の種類を変えることでタンパク質量のコントロールをしてみたいはいかがですか？



漢字クイズ

ここで一休み。頭の体操をしてみませんか？

今はほとんど使わないけど、知っているとちょっと自慢したくなる漢字表記された食品や野菜を集めました。あなたは何か答えられますか？さあ、レッツ・チャレンジ！！

- ① 甘藷
- ② 豌豆
- ③ 扁桃
- ④ 麵麩
- ⑤ 牛酪
- ⑥ 玉蜀黍
- ⑦ 鹿尾菜
- ⑧ 乾酪
- ⑨ 乾蒸餅
- ⑩ 貯古齡糖

(答えは8ページに掲載)

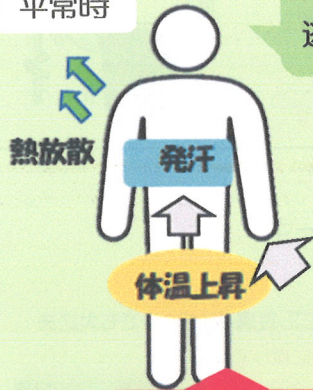


熱中症にご用心!! 7月8月は熱中症予防月間です。



地球温暖化にともない、近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期、日中だけでなく夜間や寝ているときにも起こる可能性があります。症状が深刻なときは命にかかわることもあります。正しい知識があれば予防することができます。熱中症を知り、自分でできる熱中症対策を心がけましょう。

平常時



人間の身体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調節が自然と行われます。

熱中症を引き起こす3つの要因

環境

- ・気温、湿度が高い
- ・風が弱い
- ・閉め切った室内
- ・急に暑くなった
- ・日射しが強い

からだ

- ・高齢者や乳幼児、肥満の方
- ・低栄養状態
- ・下痢などによる脱水状態
- ・二日酔いや寝不足といった体調不良

行動

- ・激しい筋肉運動や慣れない運動
- ・長時間の屋外作業
- ・水分補給できない状況

暑い時
活動や運動

異常時



環境・からだ・行動 これら3つの要因により、うまく熱放散ができず体温が異常に上昇することで、**熱中症**を引き起こします。

熱中症の主な症状と対処法

- ◎めまい・立ちくらみ・こむら返り・大量の汗
〈対処法〉涼しい場所へ移動・安静・水分と塩分の補給
- ◎頭痛・吐き気・体がだるい・体に力が入らない
〈対処法〉涼しい場所へ移動・体を冷やす・水分と塩分の補給・水分を自力摂取できない場合や症状が改善しない場合は病院の受診が必要
- ◎意識障害がある・けいれんが起る
〈対処法〉涼しい場所へ移動し、ためらうことなく救急車を要請する

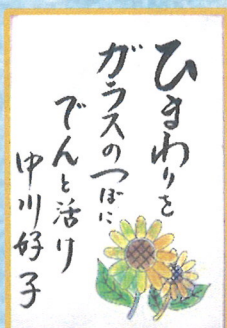
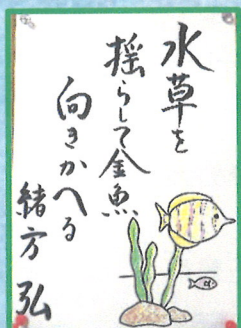
熱中症

熱中症にならないためには...

- 涼しい服装
- こまめな休憩
- 帽子・日傘
- 塩分・水分補給
- 体調管理 一日3食バランスよく
- 十分な睡眠

7ページ答え ①バナナ②えんどうまめ③アーモンド④パン⑤バター⑥とうもろこし⑦ひじき⑧チーズ⑨ビスケット⑩チョコレート

みその俳壇



社会福祉法人 本永福社会

〒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蔭寮 (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 <https://www.misonoryo.com> メール main@misonoryo.com