

はなえくぼ扶桑便り No.24

平成29年1月1日 発行
(株) ニーノコーポレーション
扶桑町大字齊藤字緑223
(0587) 93-7833

おそろいでお正月をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年より始まった共通テキストを使用している職員研修は、ほぼ順調に進んでいます。研修担当者のみなさんご苦労様です。本年もよろしく推進してください。

昨年ははなえくぼひくみでは、モデルケースとして月に一度「健康体操教室」を始めました。自分の脚で歩く筋力を維持し、健康寿命を延ばすために効果的な体操を専門家をお願いしています。地域の皆様の介護予防に役立て頂くと同時に、職員の腰痛・肩痛予防につながればと期待しています。毎月第一金曜日午後2時からですので、どなたでもご参加ください。

はなえくぼ扶桑では、長い廊下を活用した歩行体操と、紙の筒を持つストレッチ体操。はなえくぼ江南では、火曜特売にピアゴまで歩く体力をつけるために毎日のお散歩タイムと、職員考案の「はなえくぼ体操」に取り組んでいます。管理者はじめ全職員の協力で、利用者様、職員がいきいきと元気に毎日を過ごせるような取り組みが継続されていること嬉しく思っております。

新しい年がますます充実した年となりますよう、皆様のご健康とご発展をお祈りいたしております。

(株) ニーノコーポレーション 代表取締役 二之湯つぎ子

『ロバのパン屋さん』

夕方ちょっとゆったり気分の中、遠くから聞き覚えのある音楽がだんだん近づいてきました。今までにない素早い動きでベランダに出て、とりあえず車を止め、近くにいらっしゃった数名の利用者さんを誘い玄関に出ると、赤と白のストライプのバン。「ロバのパン屋さん」の車です。キンカラリンとやってきました。車の後ろをあけるとパンの棚。そうそうこの感じ。利用者さんからも「懐かしいねえ」の声が聞こえます。利用者さん以上に職員のテンションも上がり、「おやつに」と、全種類(10種類)のパンを買いました。許可を頂き、車の前でみなさんと記念撮影。気がつく私たちの後ろにも長い行列ができています。

施設の中に戻った後も、その行列のための音楽がしばらく玄関先で鳴り続けています。それを聞きながら「昔はロバが引いとった」と、お話が続いていました。しばらくの間、昭和に戻った気分でした。



『誰かの役に立てることの大切さ』

Aさんは、いつも「私にやれることはやるよ」と言って、里芋の皮むきやゴボウのささがきを慣れた手つきで上手にやってくれます。どんなに年を重ねても、人の役に立っていると思えることはとても大切なことではないでしょうか。これからも利用者様のできることを見だし、お手伝いをお願いしたいと思います。

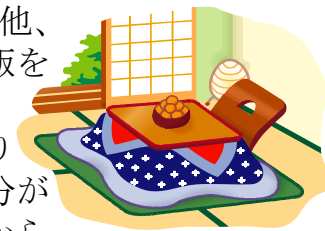
はなえくぼ扶桑 管理者

『風邪の予防』

風邪やインフルエンザなどの流行が心配される季節です。適切な治療も大切ですが、まずは感染しないこと。感染を予防するには人混みを避けること。でもこの時期にそれは困難。だったら。。。マスクの着用や正しい手洗いとうがい。うがい薬を飲み込んでしまいそうで気になる方には、緑茶でうがいをして大丈夫。合わせて上着は玄関に掛けておくか、払うなどしてウィルス等を部屋の中に持ち込まないように。咳やくしゃみは手ではなく、ハンカチやティッシュで押さえましょう。

病院に行ったときには風通しの良い場所にいるとか、ショッピングモールでは風邪気味の店員さんに近づかないとか。少し気にかけて外出してください。室内の湿度にも注意が必要です。乾燥しすぎると感染しやすくなります。60%程度を維持してください。風邪に直接効果がある薬はありません。(風邪とインフルエンザは違いますよ)頼れるのは自分自身の免疫力です。そのためには、十分な睡眠を取ることです。しっかり仕事をして休むときには休む。そしてバランスのとれた食事も大切です。生姜やニンニクなど身体を温める食材や、ビタミン豊富な果物を食べる。「こたつの上のミカン」には理由がちゃんとあるのです。ヨーグルト(R-1)も免疫力を高めると言われていますよ。その他、ブロッコリーやキノコ類、緑茶など。とにかく美味しくご飯を食べてください。

小さいお子さんや高齢者は、風邪も重症化する場合があります。また、妊婦さんにとってもたいへんなことです。自分が感染して他の人に移したりしないように、まずは自分自身から。



はなえくぼ扶桑 介護主任

『モーニング外出』

ある利用者様が時々、友人とのおしゃべりを楽しむためになじみの喫茶店に出かけられています。喫茶店に出かけられる日を楽しみにされている姿を見て、他のみなさんも交代でモーニングに出かけることにしました。

行き先は、車椅子でも利用もしやすくメニューもいろいろ選べる「ガスト」。卵とソーセージ、トーストのモーニングセットを見て「ワー、美味しそう」と声を上げられ完食されました。別の日に出かけられた方は、和メニューを選んでみました。メニューの写真を見て食べたい物を選ぶことができます。いつもと違う雰囲気でお話も食も進みます。日常生活のお楽しみの一つになるよう継続していきたいです。

はなえくぼ扶桑 介護職員 S.S

ご見学随時受付いたしております。お気軽にお問い合わせください。

次回は、はなえくぼひくみ便りです。どうぞお楽しみに！



グループホームはなえくぼ扶桑
丹羽郡扶桑町大字柏森字辻田398

(0587) 91-0110

グループホームはなえくぼひくみ

犬山市大字五郎丸字郷瀬川17番地1

(0568) 68-8096

グループホームはなえくぼ江南
江南市小机町長者毛西132番地

(0587) 52-3808

はなえくぼのホームページ

www.gh-hanaekubo.com

ブログも時々更新しています