

あなたのとなりの檜山荘

No.75

ほほえみ

2022. 09.12



新型コロナウイルスが発生し、3回目の秋。

第7波のピークを越えたとは言え、高齢者施設・10代の感染者が多く非常に厳しい状況が続いておりますが、本当に家族の皆様、関係者の皆様には大変ご迷惑をお掛け致しております事を、誌面をお借りしお詫び申し上げます。

まだまだ出口が見えない状況が続いておりますが、人と人・心と心のつながりを大切にし、笑顔で快適に過ごして頂けるよう寄り添って行きたいと思っております。現在、窓越し・タブレット面会となっておりますが、いつでもお問い合わせ下さい。

ノーマスクで外出でき、大騒ぎできる日を信じて9月の広報挨拶とさせていただきます。

荘長 原 章裕

施設内研修

6月29日

『身体拘束防止の具体策』
『高齢者介護における緊急時対応』
についての動画を視聴し
理解を深めました。



参議院議員不在者投票

7月6日

参議院議員選挙不在者投票を行い、15名の方が投票を行いました。



サバ缶の味噌汁

材料(3人分)

- ・サバ缶 1缶(汁ごと)
- ・好みの野菜 全部で 150g 程度
- ・味噌 小1~2杯
- ・ほんだし 小1杯

作り方

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る
- ② 水とだしを入れ、沸騰したら①の野菜と鯖缶を大きめにほくして入れる。
- ③ 具材に火が通ったら弱火にし、味噌を溶き入れすぐに火を止める。



味噌は沸騰させると栄養素が破壊される為注意!

サバ缶はDHAやEPAが豊富に含まれ、血流の正常化や骨を強くする効果有。
味噌には老化防止作用があり、同時に摂取することで健康増進効果がある。

Q.季節の変わり目ってどうしてしんどいの？

A.

気圧の変化や昼夜の寒暖差で自律神経のバランスが崩れるから

自律神経のバランスを整えるには？

・3食しっかり食事で栄養補給

⇒肉、魚、乳、大豆、卵など良質なタンパク質を含む食品をしっかり食べ、代謝を促す



・しっかり睡眠を取り、自律神経の不具合をリセット

⇒30分程度の昼寝やお休み前のアロマや足湯



・体を冷やさずじんわり温める

⇒根菜スープ、豚汁で疲れた体をいたわる。



ワイン、日本酒など温める物を選ぶ。

・太陽光を浴びながら運動してみる

⇒ウォーキング、ジョギング、ストレッチ

防災訓練

8月31日

施設内防災訓練を行いました。消防団が駆け付けてくれるまでの10分で何が出来るかを実際訓練しました。



編集後記

今年も異常な暑さが日本列島を襲い、各地で大雨の影響もありました。そんな暑いばかりの夏の中で、雨の後のヒヤとした風や、夕方になると聞こえるひぐらしの鳴き声など、涼を感じる一コマを見つけ、小さな喜びを感じています。

新規採用職員

よろしく
お願いします!!

- ・森岡 勇貴 (2階 介護職員)
- ・中島 忠義 (1階 介護職員)



面会について



- 面会方法 : 玄関窓ガラス越し面会
1階の方は居室の窓越し面会
- 面会日時 : 原則月～金(土日・祭日は不可)
(やむを得ない方は土曜日午前中可)
10:30～11:30、14:00～16:00
- 面会対象者 : 家族、親族様(現在は他県の方も可)
- 面会予約方法 : 平日に電話か来荘時に事前予約をお願いします。

※面会方法等は、予告なしに変更となっている事があるかもしれませんが、ご了承ください。

盆供養



8月15日
仏土寺様に来荘していただき、お経をあげていただきました。今年は1階の談話スペースに祭壇を用意し、館内放送で皆様に聞いていただきました。



地域密着型ユニット(1階)

夕涼み会

8月24日
夕涼み会を行いました。焼きそば、フランクフルト、たこ焼き、桃飴、ヨーヨー釣りなど沢山の屋台を出し、楽しんでいただきました。会の最後には花火も上がり、夏の思い出が1ページ増えました。



ユニット菜園



収穫しました!



大きくなあれ!

トマトは皮が固かったようです。

外出



普門寺まで紫陽花を観にいきました。立派に咲いている紫陽花の前で記念撮影をした後は、美味しいお団子をいただきました。外に出ると、みなさん表情がとてもいいですネ☆



迎え火・送り火



迎え団子作成中

送り火を焚いて皆で送りました。



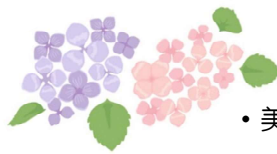


ご寄付・ご寄贈

- ・竹平 昌之様
- ・曾根 哲雄様

(令和4年5月1日～
令和4年8月31日)

ありがとう
ございました。



実習生の受け入れ

- ・美作高校3年(6/6～17)
- ・旭川荘専門学校(6/20～28)
- ・美作高校2年(6/20～24)

コロナ禍の実習であり、できる事も限られていましたが、その中でも得る事はあったと思います。これからも素敵な介護士目指して頑張ってください。



従来型(2階)

7月5日、7日

コロナ禍という様々な制限がある中、北、南それぞれのフロアで夏祭りを行いました。職員特製の屋台を出し、感染対策に気を付けながらたこ焼きや綿菓子、魚釣りを楽しみました。たこ焼きではプレーカーが落ちるといふアクシデントもありましたが、とっても美味しいたこ焼きが出来、皆さんでしっかり食べました。魚釣りでは魚が釣れると景品と一緒に職員からのハグのプレゼントも☆とっても嬉しそうな笑顔に癒されました。最後に「楽しかったなあ。」「おいしかったなあ。」「またしたいな。」という声を聞く事ができました。



夏祭り



お誕生日



お誕生日当日はご希望の献立でお祝いしています。涙を流して喜んでくださる利用者様もおられました。



日常の様子



荘周辺の散歩をしたり、苗植えをしてみたり。又、2階廊下に掲示の職員作成、四季折々の壁画の前で記念撮影を行っています☆

