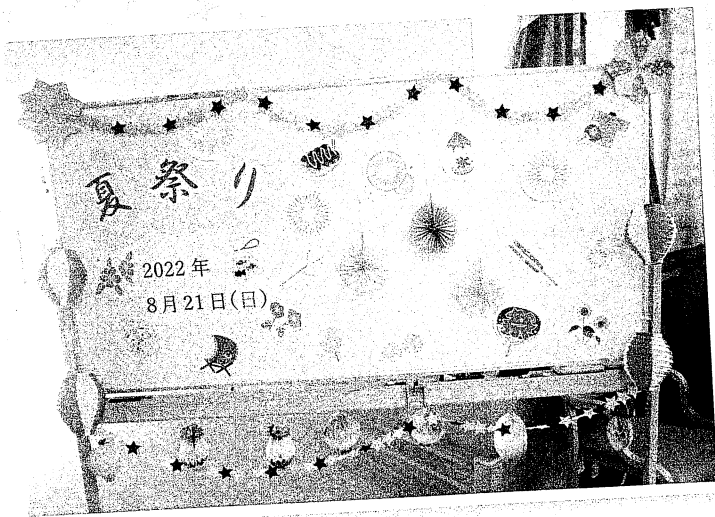


悠々だより

社会福祉法人 萬里の会
特別養護老人ホーム悠々の里
デイサービスセンター悠々の里
悠々の里居宅介護支援事業所

愛知県愛西市小茂井町宮浦64番地1
TEL:0567-28-6618 FAX:0567-28-7183
ホームページ <http://www.yuuyuu.or.jp>



夏祭りを開催しました。

「悠々だより」第117号 一目次

- P1 ……表紙
- P2 ……夏祭りを開催しました
- P3 ……敬老会・七夕会
- P4 ……新入居者紹介・リスクマネジメント委員会活動報告
- P5 ……健康になる食事
- P6 ……疲れ目を防ぎ、目の健康づくりを心がけよう
- P7 ……居宅介護支援事業所よりお知らせ
- P8 ……これからの予定・お誕生日おめでとう・編集後記

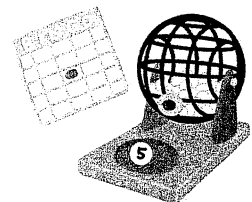
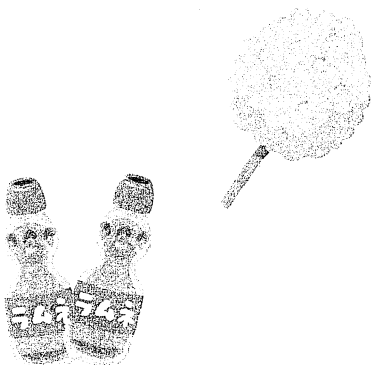




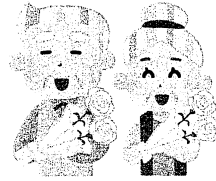
夏祭りを 開催しました～

介護士 荒木 都子

今年の夏祭りもコロナ禍の影響で、館内開催となりました。今年のテーマは「お祭りと言えば!」です。まずはビンゴゲームで盛り上がり、続いて風船すくい、魚釣り、お化け退治に参加していただきました。また今の流行に乗っかるべく「映え写真コーナー」を設置し、写真撮影を行いました。皆さんとても良い笑顔で、写真撮影に臨まれていました。そしてゲーム後は皆さんお待ちかねのモグモグタイム。アイスをかき氷、麩菓子を綿菓子、ミニたい焼きを大判焼きにそれぞれ屋台のおやつに見立てました。飲み物は、ジュース、ラムネ、そしてノンアルコールビールを準備し、選択できるようにしました。特にビールを選択された利用者様は喜ばれていました。それでは皆さんの参加の様子をご覧ください。



敬老会

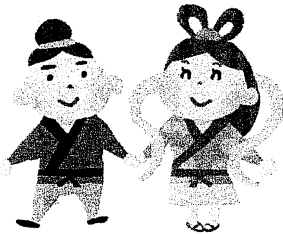


介護士 小林 秀幸

9月14日(水)に施設内食堂にて敬老会を開催しました。

長者番付の方式でお名前を発表しました。皆さんから「すごいね」「素晴らしいね」との歓声が上がリ、ご長寿の方々も、とても嬉しそうに素敵な笑顔を見せてくれました。皆さんに「長生きの秘訣は」と質問すると口をそろえて、「美味しい物を食べること」と答えられました。「悠々の里の食事はどうですか」と尋ねると、「美味しい」と言って下さる方が多く、大変うれしく思いました。

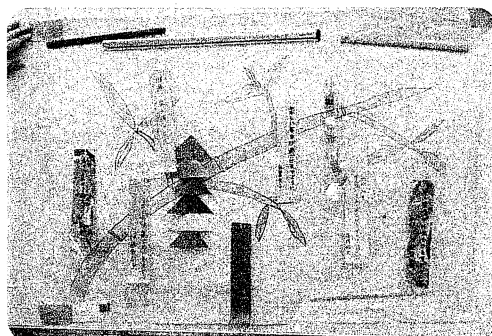
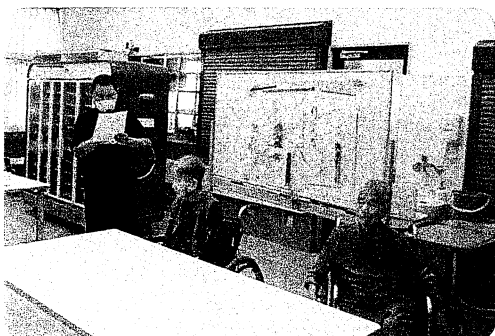
おいしいごはんを食べて、いつまでも末永く元気にお過ごしください。おめでとうございます！



七夕会

介護士 永田 貴彦

7月6日(水)に、七夕会を開催しました。利用者様には事前に願い事を聞いて、出来る限りご自身で短冊に記入していただきました。「家族の健康」「世界平和」「個人的な願い」など、様々な願い事がありました。食堂に飾ると、自分の短冊を探す方もおられました。当日は七夕に関するクイズを行い、グループごとに分かれて相談しながら回答しました。昼食には、七夕のデコレーションスイーツが登場し、しばらく絵柄を楽しむ利用者様もいました。



新入居者紹介



桑波田 幸子 様

楽しく元気に過ごしたい。



城 登美子 様

長生きしたいです！



水谷 邦男 様

仲良くしてください。



梶浦 誓 様

皆さんと仲良くなりたいです。

委員会活動報告 (リスクマネジメント委員会)

介護士 多賀 友香子

介護現場のリスク管理として必要な「事故報告書」、「ヒヤリハット報告書」について説明します。

転倒などの事故、もしくは事故に繋がるおそれのある状況報告書をそれぞれ「事故報告書」「ヒヤリハット報告書」と言います。

「ヒヤリハット報告書」は、事故に繋がるような、文字通り「ヒヤリ」「ハッ」とした状況を記録するものです。

「事故報告書」は起こった事故の詳細を報告するための書類です。また事故原因を分析し再発防止を実施するなど、現場の業務改善にも活かされます。

たとえば・・・Aさんは嚥下する事が難しく、食事の形態もミキサー食で、飲み物もとろみを付けた状態であったが、Aさんの食事席にとろみの付いていない飲み物が置いてあった。幸い本人が口をつけておらず、咽込みはみられなかった。・・・という事例は「ヒヤリハット報告書」の対象になります。

本人が、口をつけていない為、咽込みがみられませんでした。何も知らず本人が口をつけてしまった場合は「事故報告書」になります。

口をつけた事により、誤嚥のリスクは非常に高く、最悪の場合誤嚥性肺炎になりかねません。

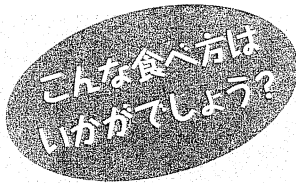
事故の再発防止のため、また利用者の皆様に施設での生活を安全に過ごしていただくために、事故報告書、ヒヤリハット報告書を活用し、各部署と連携を図りながら協議をしています。

健康になる食事

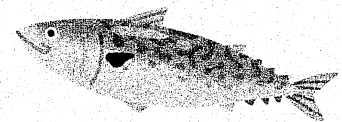
調理員 山田 哲朗

秋と言えば、食欲の秋、夏バテで体調を崩してしまった方も、たくさん出回るおいしいものを見て、食欲がわいてくるのではないのでしょうか。そんな夏バテを回復させてくれるお勧めの食材が鯖です。特に、これから旬を迎える秋鯖には、疲れをとる作用の栄養素が多く含まれ、胃腸の動きが良くなり、倦怠感、めまい、目のかすみ等の症状も改善されます。また血液をサラサラにする作用もあり、動脈硬化などの生活習慣病の予防にもつながります。

量が食べられない、やせ型の人、出産後、病気の後など体力をつけたい時にもおすすめです。



「鯖のピリ辛煮」



- 鯖の切り身 半身1枚
- ショウガの細切り 1かけ分
- 味噌 大さじ1
- 水 1カップ
- ニラ 1/4葉
- しょうゆ 大さじ1/2
- コチジャン 大さじ2/3
- 白すりゴマ 少々

- ① 鯖は半分に切り、皮目に包丁で切り込みを入れて塩少々（分量外）をふり、熱湯にさっとくぐらせて水気をふいてニラは5cmの長さに切る。
- ② 鍋に調味料を入れてよく混ぜて、だまがなくなったら中火にかける。煮たら火を弱めて鯖とショウガを加え、落とし蓋をして8分ほど煮て、火が通ったら皿にとりだす。
- ③ ②の鍋にニラを加えて、しんなりしたら汁ごと器にもり、白すりゴマをかけて出来上がりです。



夏を乗り越え、過ごしやすくなる秋の季節、
夏の疲れをとるためにも
一度試してみたいはいかがでしょうか。





疲れ目を防ぎ、 目の健康づくりを心がけよう

看護師 戸谷 幸子

【目をいたわる生活を】

目は外からの情報を得るための大切な器官ですが、近年パソコンやスマートフォンなどの画面を長時間見続けて、目の疲れを感じる人が多くなってきています。また、加齢とともに白内障や緑内障、加齢黄斑変性などの目の病気にかかる人も増えています。日頃から目をいたわり、目の病気の原因となる疲労をためないような生活を心がけましょう。

【こんな症状に注意しましょう】

疲れ目は、主に「目の使いすぎ」がきっかけになって起こります。次のような症状は、目からの注意信号です。

- ① 目が疲れていると感じる
- ② 目が乾いていると感じる
- ③ 目やにが出る
- ④ 目がかすむ
- ⑤ 視力が低下してきた
- ⑥ ものが見えにくくなってきた

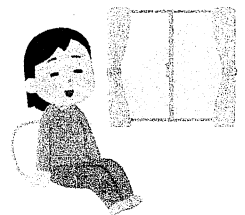


【目の健康維持のために】

目の健康は生涯にわたって守り続けたいものです。次のポイントを参考にして、日常生活で目の疲れを防ぐように努めましょう。

※目を休ませる

モニターを見ながらの作業や読書などを1時間続いたら10分休憩するなど、こまめに目を休ませる時間を持ちましょう。少しの時間でもまぶたを閉じて光を遮ったり、まばたきをゆっくりと繰り返すのも効果的であり、また睡眠は目の疲労回復に重要です。1日6～7時間睡眠を目標にしましょう。



※目にやさしい食事をとる

バランスのよい食事はもちろん、目の健康維持に良いアントシアニンを豊富に含むブルーベリーなどのベリー類、ルテインを含む法蓮草などの緑黄色野菜、不飽和脂肪酸のDHA（ドコサヘキサエン酸）を豊富に含む青魚やまぐろ、かつおなどがあります。

※眼科検診を受ける

目の健康状態チェックのため、定期的に検診を受けましょう。



居宅介護支援事業所よりお知らせ

居宅支援専門員 山中 誠治

今までの後期高齢者医療費は、現役並みの所得がある方（窓口負担割合3割）を除き、窓口負担は原則1割となっていました。2022年10月より一定以上の所得のある方は医療費の窓口負担割合が2割になります。

今回、新たに2割負担になる方は、以下の要件のどちらも該当する方になります。

- ・同じ世帯の被保険者の中に、住民税課税所得が28万円以上の方がいる（1人でもいたら満たす）。
- ・同じ世帯の被保険者「年金収入」+「その他の合計所得金額」の合計額が、被保険者世帯1人の場合は200万円以上、世帯2人以上の場合は合計320万円以上

不動産や株の売却など、偶発的な収入・所得も含まれますので、短期的に医療費自己負担が増えるケースがある点にもご留意ください。

居宅介護支援事業所では住み慣れた自宅での生活を続けて頂けるよう、介護に関するご相談なども受け付けております。お気軽にお問合せ下さい。

ご相談・連絡先

悠々の里居宅介護支援事業所

TEL 0567-28-6618

月曜日から金曜日までの

午前8時30分～午後5時30分までです。

不在時はこちらからご連絡させていただきます。

祝



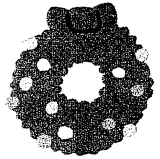


伊藤てる子様今年で100歳になりました。愛西市よりお祝いをお預かりしましたので、ご家族にお渡しし、記念写真を撮影しました。てる子様、おめでとうございます！

※マスクは写真撮影時のみ外しております。



これからの予定

10月【神無月】 ・運動会 12日(水) ・避難訓練 19日(水) 	11月【霜月】 ・法人記念日 16日(水) 	12月【師走】 ・クリスマス会 14日(水) ・もちつき大会 21日(水) 
---	---	---

新型コロナウイルス感染症 対策について

新型コロナウイルス感染予防の為、引き続き来訪行事は中止させていただいております。毎年の行事を、ご利用者様と職員とで感染対策を実施したうえで行ってまいります。

3密（密閉・密接・密集）を避け慎重に対応させて頂いておりますのでよろしくお願いいたします。

お誕生日 おめでとうございます!

10月生まれの方

大知 力江様	96歳
加賀 峯子様	93歳
榊原 笑子様	86歳
吉田 米様	99歳
堀田 豊子様	89歳

11月生まれの方

田中 典子様	87歳
--------	-----

12月生まれの方

森下 倉男様	86歳
横井ひさ子様	84歳
和田 スギ様	83歳
桑波田幸子様	92歳

編集後記

今年の「中秋の名月」を皆さんはご覧になりましたか。

9月10日に東の空からのぼった月は、とても大きく真ん丸な満月で、秋の夜空をきれいな月明かりで照らし続けていました。

来月の11月8日の夜には、皆既月食が起こります。

皆既月食とは太陽・地球・月の順で一直線に並び月が地球の影に全部入ることを言います。今回の皆既月食は、月食の始まりの部分月食から日本全国で見ることができそうです。月が地球の影に入ると、真っ暗で見えなくなるのではなく、赤黒く見えます。月が赤黒く見えるのは、太陽の光が関係しています。太陽の光は、赤や青など様々な色を含んでおり、太陽の光が地球の大気を通る時、青い光は大気を通ることができません。一方で、赤い光は大気を通り抜けやすくこの赤い光が月に届くことで、月が赤黒く見える仕組みとなります。赤く変色した満月が見られる天体ショーを皆さんもぜひ眺めてみて下さい。

