

第119号 R5.4.15

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>

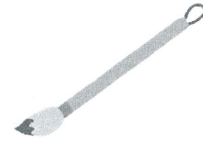


「悠々だより」第119号 一目次

- P1 …… 表紙
- P2 …… 書初め大会①
- P3 …… 書初め大会②
- P4 …… 節分行事
- P5 …… 新入居者様紹介・新職員紹介・委員会活動報告(食事改善委員会)
- P6 …… 梅干し作り
- P7 …… 人生会議「終活」について・居宅介護支援事業所からのお知らせ
- P8 …… これからの予定・お誕生日おめでとう・編集後記

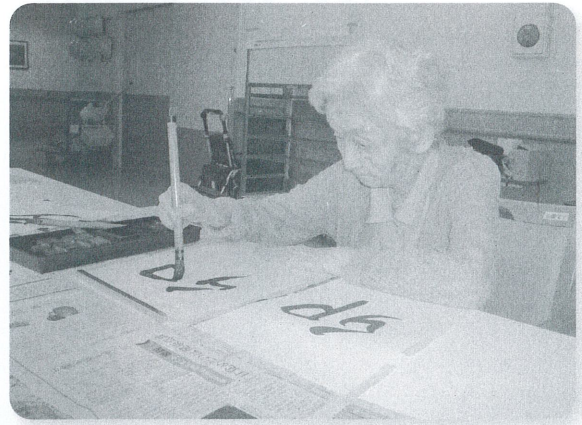


書初め大会

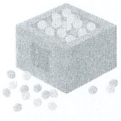


介護士 原 由紀

新年の初めとして1月11日(水)に書初め大会を開催しました。各々好きな見本を選び、個人で書いたり、職員と一緒に書いたり皆様真剣に取り組んでおられました。上手に書けている方が多く見られました。出来上がった字を持ち、写真を撮る時は素敵な笑顔が見られました。







節分行事



介護士 永田 貴彦

2月8日(水)に節分行事が開催されました。今回は年末に行えなかった餅つきを行いました。餅つきの助人マンとして赤鬼・青鬼に登場して貰いました。餅つきが始まると「ヨイショ、ヨイショ」の掛け声と共に、「腰が入とらん。」「持つところが違う。」等あちらこちらからアドバイスが聞こえてきました。男性職員が中心となり、なんとか例年以上に上手く出来上がりました。これからも皆様の笑顔が溢れる様、行事を増やしていくことが出来ればと思います。

昼食は餅つきの餅ではなく食べやすい餅ゼリーを提供すると、皆様どのおかずよりも先に召し上がられていました。

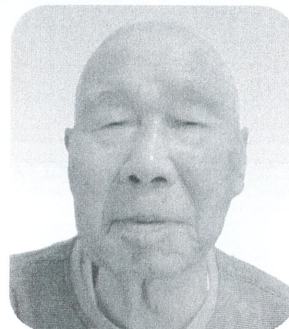


新入居者様紹介



岡田 君子様

今まで通り自分でできる事は自分でやっていきたいです。



日比野 政一様

これからも健康に気を付けて過ごしていきたいです。

新職員紹介



池上 享子
デイサービス介護士

慌てん坊なので「急がず丁寧に」を自分に言い聞かせてお仕事を頑張っていきたいと思います。よろしくお願いします。

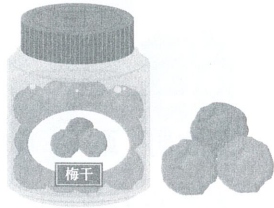


委員会活動報告 (食事改善委員会)

調理師 佐藤 克也

食事改善委員会では、低栄養の改善、栄養ケアプランの見直し、食事について気になることを話し合い、それぞれの利用者様の体調に合わせた、安心安全な食事が提供できるようにしています。また、食事が1日の生活の中での楽しみとなり、悠々の里での生活が充実したものになる手助けになれるよう、各部署連携し、取り組んでいきたいと思っています。





梅干し作り

調理員 宮崎 小百合

新しい年を迎え、しばらくすると早春を告げる梅の花が、赤や白、ピンクと咲き、気分を穏やかにしてくれます。

開花の時期を迎えると、至る所の梅林公園などでは、梅まつりが行われます。花の咲く期間は短いですが、きれいなものです。

そして6月には梅の実がなります。梅の実は、完熟具合によって使い分けをすることができる実なので、お好みの熟度の梅の実を収穫または購入するのがおすすめです。

まだ熟していない青梅はかたく酸味があるのが特徴で、主に梅酒や漬物、甘露煮作りにて適しています。

完熟の梅は、黄色から赤色ぐらいになる梅をさし、果肉も柔らかくなり、梅干しやジャム作りに適しています。

私は毎年梅干しを漬けていますので、作り方を紹介したいと思います。

梅の実1kgに対し、塩100g、酢100g、赤紫蘇100~150g

※梅の実は、かための梅干しがお好みの方は緑色、柔らかめの梅干しがお好みの方は黄色っぽいものがおすすめです。

※漬け込み時に酢を入れることで、減塩の梅干しを作ることができます。

※赤紫蘇を入れる場合は、水分(梅酢)が出て、梅の実を超える量になったら塩もみをして入れます。塩もみは梅酢を使ってもよいです。

※梅干し作りにはカビが大敵です。容器は熱湯または焼酎で消毒をし、梅の実は干すまでは梅酢に浸っている状態を保ちます。

※梅雨明けしたら、4日ほど良い天気が続く日に梅の実を干します。赤紫蘇を入れている時は紫蘇も一緒に干します。

※干した梅の実は夜になったら取り込みますが、初日は梅酢に戻し、残りの日は梅酢に戻すのはお好みで良いようです。



皆さんも
梅干しを作ってみては
いかがでしょうか？

人生会議「終活」について

看護師 森 茂子

人間は生まれてから育っていき、そこから段々年を取り機能が落ちていきます。

一時的にちょっと悪くなっても治療することで良くなり、また普通に近い生活が送れるようになっての繰り返しです。繰り返しているうちに、回復しにくくなり（もしかすると良くなるかもしれないが、このまま悪くなってしまう可能性の方が高い）、どこの時点から終末期というのか、その期間が長いこともあれば、急に悪くなることもあるため判断が難しいことではあります。

医療者から都度、治療内容について説明があり、「延命措置を積極的に受けるのか?」、また状態によっては、治療しないという選択もあり「何もしなかったらどうなるか?」という説明もあります。

「その時」について自分で考え、自分の意見をきちんと周りの方々に伝えていただきたいと思います。実際「その時」になると皆さん迷い、「何もしないことが本当に良いのか?」何もしなかったということを、周りの方々が後で罪悪に感じることもあります。

だから、もし自分がそうなった時に「どうして欲しいのか?」「周りの方々はどう考えているのか?」を、お互い元気な内にまず一度話し合っ「お互いがどう思っているか?」を伝えてください。一度決めたら終わりというわけではなく、何度も話し合いを繰り返すことが大切です。

病気になったら先生に任せるではなく、本人が判断出来るのが一番良いことです。しかし判断出来なくなった時に、「誰が判断するのか?」ということ、ある程度周りの方々が納得して「誰に決めてもらうか?」決めておくことも大切です。

緩和ケアは「何もしない」「寿命を短くする」と思っていないですか?

「生命を脅かす病」(終末期だけでなく手術後・ICU入室時にも含まれる)のときは、生活の質を向上させるためのケアと考え、痛みのコントロールだけではなく、手術や抗菌薬投与などにより、これから起こるいろいろな症状への対応を続けていく時期と考え、「できること」に焦点を当て「生きる準備」をすることで、最期を悔いなく過ごせるように考えていきましょう。



居宅介護支援事業所からのお知らせ




管理者 山中 誠治

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。



これからの予定

<p>4月【卯月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドライブ 	<p>5月【皐月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・端午の節句と 4月・5月 誕生日会 ・ドライブ 	<p>6月【水無月】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ドライブ 
--	--	---

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。重症化リスクの高い高齢者施設は、感染対策が必須となります。

毎年の行事は、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！

4月生まれの方	
大河内芳子様	87歳
平野 正博様	94歳
村上美智子様	95歳
5月生まれの方	
伊藤 とめ様	88歳
大鹿小夜子様	89歳
服部喜代子様	96歳
日置 久子様	90歳
八木 敏子様	92歳
6月生まれの方	
大橋マサコ様	92歳
佐藤 正雄様	93歳
水谷 好子様	88歳

編集後記

昨年11月～12月にかけてサッカーW杯が中東カタールで開催されました。日本のグループリーグ対戦国はドイツ・コスタリカ・スペインで、特にドイツとスペインは過去に優勝した国とあって今回も優勝候補に挙げられていました。結果はコスタリカには敗れましたがドイツとスペインには当初の予想を覆して見事勝利し決勝トーナメント進出、決勝トーナメント1回戦で強豪のクロアチアに惜しくもPK戦で敗れましたが非常に国民に感動を与えてくれました。

このW杯で話題となったのがスペイン戦で見せた三笥選手のゴールラインぎりぎり1mmでの折り返し、普通に見ればボールがゴールラインを割っているように思いましたが、VAR（ビデオ判定）ではギリギリ、ボールはゴールラインを割っていませんでした。三笥選手の諦めない姿勢が勝利を呼び込んだといっても過言ではありません。私達も最後まで諦めなければ道は開けるということを改めて考えさせられた素晴らしい試合でした。