

第125号 R6.10.15

# 悠々だより

社会福祉法人 万里の会  
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125号 目次

- P1 …… 表紙
- P2 …… かき氷パーティー
- P3 …… 8月・9月誕生日会・敬老会
- P4 …… 花火大会
- P5 …… 新入居者紹介・新人職員紹介・居宅介護支援事業所より
- P6 …… 共に生き共に歩もう
- P7 …… 夏の疲れをとる食事・介護力向上委員会
- P8 …… これからの予定・お誕生日おめでとう・編集後記



# かき氷 パーティー

介護士 太田 俊正

8月20日(火)にかき氷大会を行いました。お皿に取り分けて、溶ける前に食べてもらいました。かき氷を食べた後は温かいコーヒーなどを飲んでいただいて、おなかを冷やさないようにしました。利用者様の中にはかき氷と聞いて楽しみに待つ人もいれば、特に興味を示さない利用者様もいました(本音はわかりませんが・・・)。



# 8月・9月誕生日会



介護士 紀藤 あかね

9月4日(水)に8月・9月合同誕生日会を開催しました。誕生日のお祝いと、ペットボトルを使用したボーリングゲームを行いました。皆様、ペットボトルのピンを必死に倒そうとしていました。

昼食にお楽しみのケーキが出されると「美味しい」と何度も言いながら食べられ、たくさんの笑顔が見られました。



# 敬老会

介護士 服部 千晶

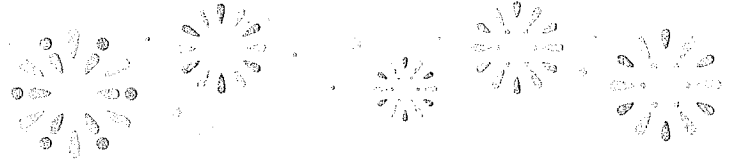
9月11日(水)に敬老会を行いました。

本年度は、「悠々の里・長寿番付」にて横綱(101歳)が4名、大関(100歳)が2名いらっしゃいました。長寿の6名には紫と黄色のちゃんこを着ていただきました。

また、催しのゲームでは「旗揚げゲーム」を行いました。中には間違いをごまかす利用者様もいらっしゃり、笑いを誘っていました。

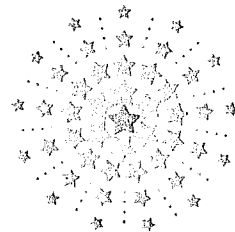


# 花火大会



介護士 三森 麻友

9月18日(水)午後6時30分から花火大会を行いました。皆様、花火を楽しんでおり笑顔がたくさん見られました。終了後には「楽しかった」「綺麗だった」等の声が聞かれ、来年も開催出来たらと思います。



常磐苑 様  
金2万円

寄付をいただきありがとうございました。  
施設で大切に使用させていただきます。

## 新入居者様紹介



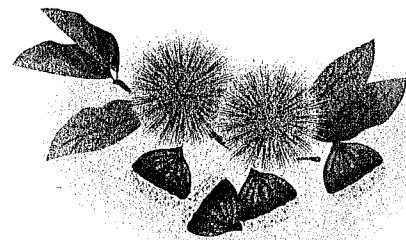
**藤田 トキ子様**  
元気に過ごしたいです。



**鈴木 永子様**  
仲良くして下さい。



**渡部 澄子様**  
皆様と沢山お話したいです。



## 新職員紹介



**高田 恵司**  
施設長代理  
施設のますますの発展に努力してまいります。宜しくお願いたします。



**内本 恵伸**  
介護士  
一生懸命頑張ります。

## 居宅介護支援事業所よりお知らせ

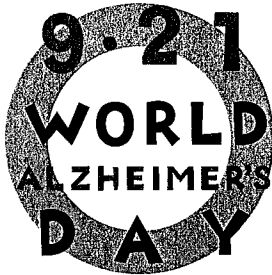
居宅介護支援専門員 山中 誠治

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。

# 共に生き共に歩もう

看護師 森 茂子



9月21日は世界アルツハイマーデーです。

また、2024年度の標語は「共に生き共に歩もう」です。

日本でも9月は敬老の日があり、敬老月間です。

昨今、介護職員の不足が問題となり、外国人の研修生を受け入れても、残念ながら十分ではない状態です。

共働き世帯も多くなり、子供であっても介護をすることが難しい時代となりました。また、住み慣れた地域で、自宅での生活を送ることも難しくなっています。

100歳を超える人口が今年も9万2139人となり、夫婦・親子での老々介護も珍しくありません。独居の方も多く、遠く離れて暮らす家族が日常生活をサポートする遠距離介護という形も増えています。

まだまだ元気だから、介護は不必要とでも思っている、体がうまく動かず転倒してしまい、障害が発生することもあります。また、病気で倒れて、住み慣れた家での生活が難しくなることもあります。

そうすると、日常生活でも出来ないことが多くなり、落ち込んで心もふさがちになると思います。病院や施設での生活を勧められる場合もありますが、介護サービスの選択肢の幅が狭くなりがちです。体の動きが少し悪いかなと感じた時に、地域包括支援センターなどに相談し、日頃から連携をとることで、多様なサービスを受けやすくなります。

例えば、住宅改修で手すりをつけたり、障害を持ちながら最期まで自宅で過ごすための方法を考えたり、デイケアやデイサービスなどを利用するなど、自身に合った介護サービスを探すことができます。

まだできることがある内に、自身の介護について考えることは、選択肢の幅が広がり、より良い選択ができるのではないのでしょうか。







# 夏の疲れをとる食事



調理員 宮崎 小百合

皆さん、夏の疲れはどうしていますか？

### 夏の疲れの3大原因

1. 室内外の温度差
2. 暑くてよく眠れない
3. 冷たいものとりすぎによる胃腸の疲れ



夏の疲れを引きずらず、体をいたわるおかずを食べて、元気に秋を迎えましょう。

## 【ささみといんげんの梅浸し】

### <材料>

鶏ささみ・トマト  
さやいんげん・梅干し

### <調味料1>

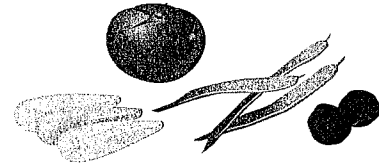
だし汁 1・1/2カップ  
酒 大さじ2杯  
みりん 大さじ1杯  
しょうゆ 小さじ2杯

### <調味料2>

オリーブオイル  
塩

### <作り方>

- ① トマトはへたをとり一口大に切る。
- ② いんげん・ささみも一口大に切る。
- ③ フライパンでいんげんとささみを1分30秒くらい炒める。
- ④ ③に <調味料1> どうめぼしをちぎって入れる。
- ⑤ 煮立ったらトマトを入れて弱めの中火にし、時々煮汁を上にかけてながら10分煮る。
- ⑥ 器に盛り付け、オリーブオイルと塩をかけて味をととのえる。



是非お試しください!!

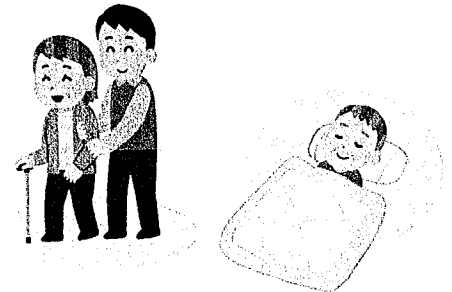
## 介護力向上委員会

介護士 太田 俊正

介護力向上委員会の活動をご紹介します。

介護力向上委員会は7年ほど前に発足しました。「介護力」とは簡単に説明すると、

- ・ 日中に運動（身体を動かす）を行い、排尿を促す  
☆ ← 身体機能の維持・排尿促進
- ・ 排出された水分をお茶などで補い、身体の水分を維持する  
☆ ← 脱水症状を防ぐ
- ・ 夜間、日中の活動によりしっかりと就寝する  
☆ ← 良眠



このサイクルを行えるようにしていくことです。

委員会の仕事内容としては機能訓練を行うことと、特定利用者の便状態の把握、下剤の適量内服を行っています。機能訓練は朝食後に行っており、3秒間の立位を10回行う立位訓練と、車椅子で館内を1周する自走訓練を行っています。機能訓練を行う事で腸が刺激を受け活発になり、排便排尿を促し、トイレに座れる足腰の強さを保持します。また排泄介助時に便の形状確認を行い、チェック表を付けています。看護師がチェック表を確認する事で下剤内服の間隔を長くして、下剤使用回数を減らしたり、下剤内服者の便が必要以上に軟便にならないようにしています。



# これからの予定

## 10月【神無月】

- ・運動会  
9日(水)
- ・ドライブ  
16日(水)
- ・秋祭り  
20日(日)



## 11月【霜月】

- ・法人記念日  
20日(水)



## 12月【師走】

- ・クリスマス会  
18日(水)
- ・もちつき大会  
25日(水)



### <面会について>

面会ルールは必ずお守りください。

- ・面会予約 必要なし
- ・面会時間 10:30~11:30まで  
14:30~16:00まで
- ・館内への入室人数 6名まで ・面会時間 20分
- ・飲食禁止
- ・不織布マスク着用
- ・風邪症状の方の面会禁止

※行事や急きょ病院受診になる場合は、面会ができませんのでご了承ください。事前にお電話で問い合わせいただくことをお勧めいたします。

※面会方法の変更についてはホームページに掲載させていただきます。

\*\*\*\*\*

## お誕生日

### おめでとうございます!

\*\*\*\*\*

#### 10月生まれの方

加賀 峯子様	95歳
小島三千代様	92歳
榊原 笑子様	88歳
野口きょう子様	95歳
藤田トキ子様	79歳
吉田 米様	101歳
渡部 澄子様	85歳

#### 11月生まれの方

浅野 節様	97歳
田中 典子様	89歳
津田 和美様	87歳

#### 12月生まれの方

橋本 之友様	93歳
森下 倉男様	88歳
森藤 聰子様	83歳
横井ひさ子様	86歳
和田 スギ様	85歳

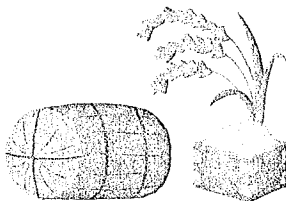
## 編集後記

今年も早いもので、季節は巡って秋到来!

秋と言えば食欲の秋であり、収穫の秋。日本ではお米が獲れる時期でもあります。あのツヤツヤでホカホカ、そしてピカピカの新米の炊き立てご飯を味わうことができるのは、日本ならではの幸せかもしれません。

その新米ですが、「新人」さんのことを「新米」と呼ぶことはありませんか?

なぜ「新米」と呼ばれるようになったのかは諸説ありますが、新人は何色にも染まっていないので、真っ白で、収穫したての炊きたてのご飯のような様子を例えて新米と呼んだ、という説があります。確かに新人さんと言えば、ツヤツヤそしてピカピカなイメージです。



さて、今年の秋は、ご自分が「新米」だった頃のことや、部下となった、あるいは同僚となった「新米」さんのことに思いを馳せながら、炊き立ての新米を味わってみてはいかがでしょうか。