

ゆあほう通信 夏号

編集・発行 社会福祉法人豊生会 ゆあほうむ横浜広報委員会
H21.6.24発行 奈良県宇陀市榛原区長峯200-1 TEL0745-82-8111



職員集合写真です

職員の約半数です

宇陀アニマルパークへ遠足



カメラマンに手をふる大森壽美子様

五月十日(日)に、ご利用者様と共に宇陀アニマルパークへ遠足に行きました。当日は、青空と気持ちの良い風が吹き、絶好の遠足日和でした。園内で家族様と一緒に弁当を食べ、その後は、自由行動。自由行動では、園内をブラブラ散歩したり家族様とバター作りをされたご利用者様もおられました。



的場 良子様
園内を息子様と散歩
されていました。



宇陀アニマルパークは、車椅子用のトイレ・駐車場など設備が整っていますので、遊びに行ってみてはいかがでしょうか。

宇陀アニマルパークご利用案内

入園・駐車料金 無料
 動物学習館利用 9:00~17:00
 休館日 毎週月曜日
 ※祝日の場合は翌平日を休館
 奈良県宇陀市大宇陀区小附75-1
 Tel 0745-87-2520

★井上ナヲ様のちょっとした自慢★

（104歳のランナー）

（私のお友達はオリンピックメダリスト）

本館三階でお住まいの井上ナヲ様は、今年で104歳を迎えられました。井上ナヲ様は昔、陸上をされていました。その頃のお話をしていた時に、井上様が「ヒトミ キヌヨ。私のランニングのお友達」と言われました。

その時はヒトミ キヌヨという名前については特に疑問を抱かなかったのですが、再度「井上さんが陸上をしていた時の選手仲間はすごく有名な人だった」と聞いた時に、ネットで調べてみたのです。

すると人見絹代（ヒトミ キヌヨ）さんは、八十年前のアムステルダムオリンピック八百メートルで日本人初のメダルを手にした人物だったのです。人見さんは今でも陸上界の選手の間では尊敬されている人物だそうです。

井上様にとっても尊敬される方でもあり、またかけがえのないお友達でもあったのでしょう。



関西電力株式会社奈良支店様より奈良県社会福祉協議会奈良県中央善意銀行を通じて、IHクッキングヒーターを寄贈いただきました。こちらが設置されたIHクッキングヒーターです。ご利用様と共に料理を作ろうと考えています。寄贈していただきありがとうございました。

大切に使用させていただきます。



春のお茶会

晴天の下、それお茶会が開かれました。外のおいしい空気と共に、たてたお茶とお饅頭を皆さんでおいしく頂きました。

お茶会に大満足の前田様

新人職員紹介

今年から五名の新人職員が特養で働いています。

新人職員を代表して服部さんと大倉さんより意気込みを語って頂きます。

服部悠貴さんの意気込み

はじめまして、特養そーれ所属の服部です。
私は、介護経験はありませんが、幼い頃に障害者施設や高齢者介護施設を訪れる機会があり、その体験が仕事を知るきっかけとなりました。

初めはコミュニケーションを取ることがうまくできずに悩むこともありましたが、仕事を通して少しずつではありますが、ご利用者様に顔と名前を覚えて頂けるように様になりました。

「ご利用者様が笑顔で過ごして頂けること」をモットーに接するように心がけています。まだまだ至らない点が多く未熟ですが、今後ともよろしく願いいたします。



そーれの水野さん

大倉美由紀さんの意気込み

ゆあほうむ榛原でお仕事をさせて頂いて五ヶ月。子供が保育所へ行っている間の限られた時間の中で、少しでも介護の仕事に携わっていたいという願いを叶えて頂きありがとうございます。初めてのことも多く、ご迷惑をかけたり、人を相手にした仕事で厳しく大変な所もあり不安になったり、落ち込むこともあります。ご利用者様にあたたかいお言葉を頂いたり、職場の先輩方の励ましや家族の協力のおかげでなんとか続けさせていただいております。

何にでも前向きに考え、信頼して頂けるケアワーカーになりたいと思っていますので、皆様よろしく願いいたします。

皆様よろしく願いします

フエリーチェ加藤さん



フエリーチェの増谷さん



『転倒予防』

三月十四日(土)、第三回介護予防教室「転倒予防」を開催しました。日常生活の中で、何気なくしている足を組む行為や姿勢の崩れ、筋力の低下等から転倒に繋がると言うことを学びました。

転倒を防ぐ方法として幾つかある中で、少しですがご紹介させて頂きます。

- ①床に引っかかりやすい履物(サンダル等)は避ける。
- ②家具の配置を工夫したり手摺りを取り付ける。
- ③背筋・膝のトレーニング(ウォーキング・ラジオ体操等)

これらをすべて取り入れることはなかなか難しいかと思えます。

身体の状態に合わせて、無理なく出来ることからゆつくと試してみるのも良いかと思えます。



辻本隆様・弘様・賀川悦子様より、吸引器をご寄付頂きました。ありがとうございます。



emigo(エミーゴ)



リクライニング機能

可動式で角度が調整できるため、背もたれが整います。

ティルト機能

座面が可動式であり、座面の角度を調整することができます。

吉村庄次様より車椅子を寄附して頂きました。ご利用者様にとって車椅子は足と同じで、長時間生活にご利用されます。この車椅子には、楽な姿勢で過ごす頂く為の幾つかの機能があります。

☆吉村様ありがとうございます☆

リクライニング機能とティルト機能は、今までの車椅子にもあった機能ですが、この車椅子特有の機能があります。背もたれが途中で角度を変えることができます。この変化により円背のある高齢者の方もご利用頂けるようにと作られました。

デイサービス

美音祭



五月十九日・二十日の二日間、デイサービスフロアにて午後二時から約一時間、ボランティアグループ「竹とんぼ」様・「マーガレット」様によりまず演奏会を開催致しました。今年で四回目となるこの催しは、ご利用者様から「本当に楽しかった」「懐かしい歌をいっぱい聞けて、若い頃を思い出したわ」等、毎年大好評を頂いております。歌謡曲・唱歌・映画音楽など、幅広いジャンルの楽曲を趣向を凝らして披露して下さい、とても素敵なひと時でした。「竹とんぼ」様、「マーガレット」様、本当に有難う御座いました。



お菓子作りに挑戦!

毎月二回程度、「スイーツ教室」を行っています。季節にあつたお菓子をご利用者様と一緒に作るのですが、やはり自身で作った食べ物皆様美味しいご様子で、楽しく取り組んでおられます。



ただ、こういったレクリエーションの課題として、包丁などの扱いやホットプレート等の電熱器の扱いを、どこまでご利用者様に行って頂くのかという問題があります。

安全を守るのは当然ながら、その点だけを重視しますと、ほとんどを職員がすることになり、ご利用者様は見ているだけという結果にもなり兼ねません。担当職員はお菓子作りの過程の中に、どのようにご利用者様に参加して頂くかを考える事が必要で、ここには「安全面」と「出来ることは行って頂く」という双方の視点からの捉え方が必要になるかと思えます。今後も色々と工夫をしながら、スイーツ教室を盛り上げていきたいと思えます。



ゆあほうむ俳壇

青空を 君にも見せて やりたいと
障害の我に 友はつぶやく

さよならの 一言もなく 友は去り

つつがなきやを 問う術すべもなし

久々の 梅雨晴れうれし ホトトギス

鳴きまねか交わす 我もたのしや

内藤妙子様作

初夏

追い追いて 弘前城ひろさきの 桜かな

ぬばたまの 闇に孤高の 白き薔薇

生き字引き かく仰しぎし師匠 浮蓮はすの露

四日須美子様作

水無月に想う俳句三題

感謝を課長と介護してくださる方に

支えられ 感謝の日々や 梅雨の朝

雨に思えば

雨音に ショパンの曲のリズムとり

時鳥鳴く

万緑の 風爽やかに 時鳥

森本和子様

エレベータ 点検整理

いつ終わる

昼食の いちご半分

二個に見え

二井見ヒサエ様作

夏バテ予防

いよいよ梅雨に入り、これから夏本番の暑さがやってきます。夏の暑さで食欲がない・という方も多いと思います。やはり、夏は夏野菜をしつかり摂ることで体温の上昇を抑え冷やす効果があり、夏バテ予防になるそうです。

そこで今回は奈良・といえは三輪素麺。そして、夏野菜を使ったスタミナ満点の素麺レシピをご紹介します。

スタミナ冷やし素麺

材料【二人分】

- 素麺・二束 オクラ・五本
- トマト・一個 キムチ・百グラム
- 瓶詰めのキノコ・適量
- 卵黄・二個
- いりゴマ・適量

＜素麺つゆ＞

めんつゆ・50cc

酢・50cc

冷水・200cc

ゴマ油・大さじ1

作り方

- ① トマトを細かく角切りにし、素麺つゆを作ってお皿に入れておく。
- ② 素麺を茹でる。途中でオクラを入れて一緒に茹で、茹でたら冷水につけて冷やす。
- ③ 素麺をお皿に盛り、好きな大きさに切ったオクラとトマト、キムチ、瓶詰めのキノコを散らすように盛り付けて最後に卵黄をのせ、ゴマをふって出来上がり♪



ケアハウス

ぜひ一度見学に おいで下さい!

■「ケアハウスに入居するには、多額の一時金がいるらしい・・・？」

■「生活するにはどれくらい費用が毎月必要なんだろう・・・？」

■「ケアハウス？まだまだ元氣だから老人ホームには入れないよね？」

■「入居したくても、希望者がたくさんでなかなか入れないだろう・・・？」

などなど、意外に多いこのような質問ですが、実際には、

違うことがたくさんあります。例えば、費用について。

まず、有料老人ホームのように入居時に多額の一時金は必要ありません。月々の費用も年金等の収入によって異なりますので、ぜひ一度ご相談いただければと思います。また、ケアハウスは自立した方々が生活される高齢者用マンションのような施設です。今までの自由な生活を維持しつつ、スタッフによる援助も利用することができ、少しでも興味をお持ちいただけましたら、ぜひ一度見学においで下さい。

事前にお申込みいただければ、体験入居もご利用いただけます。スタッフ一同お待ちしております。