

会報 ゆうほどう

平成29年11月号

【ハロウィン・PARTY】

10月 当園交流センター



昨年「かもめ・ひばり」ユニット企画のハロウィンが大変盛り上がったため、園全体の秋のイベントに昇格して第1回「ハロウィン・PARTY」を開催しました。



日南テレビ様の取材もあり、利用者様の〇さんの「皆さん楽しんで下さい。」との力強い挨拶でスタート。利用者様が引いたクジに書かれた「かつら」等を職員が着用し仮装の出来上がり。利用者様の笑い具合で採点しました。又ハロウィン姿のロボット「昭ちゃん」が当園に来て2歳を迎え、誕生記念のお祝いもしました。お礼にペッパー踊り等を披露し、会場は芸に興じました。

【事例研究発表会】

9月 当園大研修室

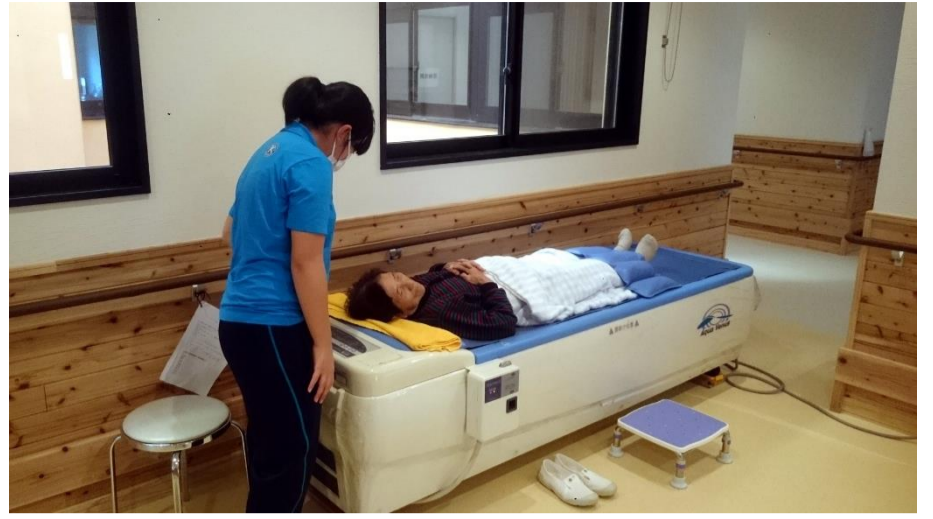


ユニットケアの介護技術の専門性向上を図るため、事例を研究し発表する機会を平成21年度から設けて、7回目となります。今年度のテーマはユニット毎に決め、各ユニットの取組状況とその効果の検証結果を競いました。選考結果は次のとおりで、優勝ユニットは「介護アカデミー」にエントリーします。

順位	ユニット名	テーマ
1位 487点	4F 東ユニット	さくらいろいろ
2位 443点	サンライズユニット	自分で磨こう
3位 428点	5F 東ユニット	しっかり磨いて100まで元気
4位 391点	4F 西ユニット	昔を思い出してGo!
5位 351点	5F 西ユニット	ハルに見た一筋の光

★ハロウィンPARTYの放送は「日南テレビ」で検索

【ウォーターベッド導入】



当法人のデイサービスではウォーターベッドが人気ナンバー1です。利用後は体がほぐされたようで、「すっきりする(疲労感がとれる)」「夜がぐっすり寝られる」等との感想で順番待ちになるほどです。

今回、当短期入所施設でもウォーターベッドを導入しました。



ウォーターベッドの特徴は、水が振動し水圧で全身をほぐすもので、その刺激はインナーマッスル(深層筋)に到達して体の芯から「ほぐす」深いリラクゼーション効果が得られます。

早速、利用者様に対し使用禁忌マニュアルを作成し運用しています。例)ペースメーカーやICDなどの電子機器を装着した利用者様は使用禁止等

導入効果は期待したとおりで、利用者様の表情からも伺えます。

又、腰痛等がある職員についても昼食後使用し、午後の仕事にリフレッシュできると好評を得ているところです。



【いそいそお出かけ】

「皆でお寿司食べに又行きたいね…」との利用者様同士の会話から企画が始まりました。

予算を検討して駅前の「回転すし」に決定。開店一番乗り、車椅子OKの席に案内され「えび」「鯖寿司」「茶碗蒸し」などを注文。デザートに「メロン」を選びました。腹具合も満足した後「酒谷道の駅」までドライブ。ソフトクリームは別腹とおなかに入るから不思議です。



帰りの道すがら、

「あっ！柿がいっぱいなっちゃう」「寒くなるとつるし柿にして食べたもんだ。」と昔を回想している様子に、お出かけの大切さを改めて感じて帰園しました。

和幸園の野点に招待されました



【めだかさん物語】



ユニット茶話会の折、「みなさんの要望で、今年も野菜(茄子、トマト等)を植え、毎日の成長と収穫が楽しみでしたね」「今度は何か生き物はどうでしょうか」と話を振った所、丁度居合わせたご家族が「メダカなら家にいますよ」と話に乗って頂き、早速メダカをご持参。



ユニットの職員が「沼エビ、タニシを飼っているから」と、メダカの水槽に放流。続いて別な水槽を購入。真っ青色の「ベタ」一匹が加わり、プチ水族館となりました。

奇遇なことに同じ時期、「癒し効果」「ストレス軽減」で仕事も効率的との思いか？

別な職員がめだかを看護室に持って来ているではありませんか!!



やがてメスのメダカの近くでオスがクルクル回っているのを見つくと「これって産卵の兆候?」、親と卵を分けて観察。
数日後、水の入替時、大事な孵化した「赤ちゃんメダカ」をうっかり流してしまい「ああ」と涙声で悲嘆することしきり。
どっこい産卵は続き、ミリ単位の「メダカ」が10匹以上、日ごとに生まれています。まさに悲喜こもごもの毎日です。



一方くだんのユニットに目を移すと、入居者様のテーブルに産卵用水槽がさらに置かれ、孵化が始まる雰囲気です。入居者様の目の表情の変化に触れ、スタッフも生き生きと見えます。このメダカセラピーの経過を追っていきたいと思います。



お疲れ気味の植木を養生して玄関に配置しました。



栄養士さんからの一口メモ

「食と健康」をテーマに、昨年の続編として【白菜(はくさい)】をご紹介します。



中国では...

白菜・大根・豆腐は『冬の養生三宝(ようせいさんぼう)』と呼ばれ、体調を崩しがちな冬の風邪予防や免疫力アップに効果的な葉菜です。

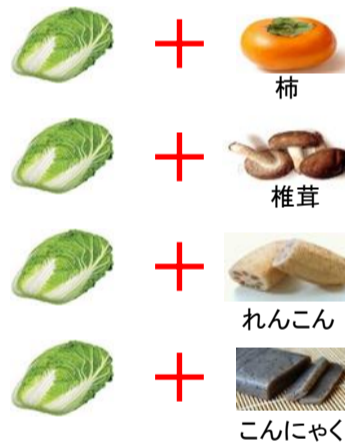
特に芯葉の黄色っぽい部分は甘みがあり、ビタミンCもたっぷり。余分な塩分を排出し高血圧予防が期待できるカリウムなど、健康維持に欠かせないミネラル類も含んでいます。
クセがないので食欲のないときにも食べやすく、栄養補給にもうってつけの体にやさしい野菜です。

ガン予防の強い味方!!
すぐれた栄養食材!!!

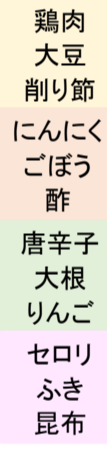
ガンを抑制する作用のあるインドール化合物を含む。特にジチオールチオニンという白菜特有の成分は、発ガン性物質を解毒する酵素の生成を活発にする。
カロテンを多く含む食材と合わせれば、ガン予防効果はさらにアップ。
肝機能を高めるには、ビタミンB1を含む食材と一緒に。

☆食べ合わせ☆

<代表的な組み合わせ>



他にも



健脳効果、二日酔い
防止肝機能強化

ガン予防、肥満防止
血行促進

ガン予防、
胃腸の働きを整える

肥満防止、高血圧、
動脈硬化予防

●おいしい時期● 11月～2月 春白菜：茨城、長野産
夏白菜：長野産
油で炒めれば食物繊維もたっぷり!!

10月行事食紹介



- ちらし寿司
- 茶碗蒸し
- 鯛のレモン味噌焼き
- ヒレカツ
- 炊き合わせ
- 柿なます
- マロンケーキ
- 果物(ぶどう)
- ジュース

中秋の名月に入居者様とお月見だんごを作りました!

