

紫陽花が大輪の花を咲かせる頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は例年に比べ早い時期に気温が高くなり、5月には真夏日が続出しました。暑くなってくると気を付ける必要があるのが食中毒。食中毒は飲食店など外で食べる食事だけでなく、家庭でも発生しています。家庭で発生した食中毒は症状が軽いことが多く寝冷えや風邪と思われがちなので、気付かぬうちに重症化してしまうこともあります。まずは政府の勧告している「家庭での食中毒予防の3原則」と「6つのポイント」を確認し、毎日の食事づくりをチェックしましょう。

食中毒予防の3原則 細菌を「つけない!・増やさない!・やっつける!」

★6つのポイント★

①買い物

- 消費期限をチェック!
- 肉・魚はそれぞれ分けて包む
- 保冷剤などを活用する
- 寄り道しないでまっすぐ帰る

②家庭での保存

- 帰ったらすぐに冷蔵庫へ
- 冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下に
- 庫内は7割程度に抑え、扉の開閉を控える
- 肉・魚は汁が漏れないよう包んで保存

③下準備

- ゴミはこまめに捨てる
- こまめに手を洗う
- タオルや布巾は清潔に
- 野菜もよく洗う
- 肉・魚は生で食べるものから離す
- 包丁などの器具、布巾は洗って消毒

④調理

- 作業前に手を洗う
- 加熱は十分に
- 台所は清潔に
- 電子レンジを使う時は均一に加熱させる

⑤食事

- 食事の前に手を洗う
- 盛り付けは清潔な食器に
- 長時間室温に放置しない

⑥残った食品

- 手洗い後、清潔な器具、容器で保存
- 早く冷えるよう小分けする
- 時間が経ち過ぎたり、怪しいと思ったら思い切って捨てる



食中毒を防いで健康に夏を乗り切りましょう♪

～食中毒かなとおもったら～
市販の下痢止めなどをむやみに服用せず、
早めに医師の診断を受けましょう。

～行事レポート～

秋の運動会

10月12日

フレーフレー赤組!! フレーフレー白組!!



ワイ白組の勝ちだ!!
バンザ〜イ!
バンザ〜イ!



玉入れ!! 優勝目指してがんばりました。玉入れでは白組の優勝です!バンザーイ!!



食べていいの??美味しそー!!
食べたいわ〜♡



美味しそーね!
でも上手く食べられないわーどうしよう?!

パン食い競争!!

皆さん一生懸命楽しそうにパンを取っておられました。



芋の収穫祭

皆でたくさんの芋をとりました！楽しかったねー！！

美味しそうやわ～！はよ食べたい！！

長くて太っているね～！美味しそうやね～！！



皆様ほんとに真剣にお芋を探しました。結構重労働だったのよ！



たくさん探れてうれしい♡♡♡



ふさになっているのが探れたよー！



クリスマス会

職員によるハンドベルです。仕事の合間をぬって一生懸命練習しました！



魚崎の郷クリスマス会です！職員の手ベルの演奏はいかがでしょうか？



き～よし～♪こ～の夜～星は～ひかり～♪

節分

節分行事で豆まきをしました。

「鬼はとと～！（笑い）福は内～～（笑い）」



昨年はずばる通信の発刊が出来ず大変申し訳ございませんでした。

今年は、多くの行事を紹介していきたいと思っています。ご期待に添えるよう、ご利用者様へのケア同様、尽力して参りますのでどうか宜しくお願い致します。

すばる魚崎の郷での行事はそれぞれ目標・目的を持って行っています。ご利用様が日々元気に過ごされます事を願いながら、レクリエーション委員が活動しています。

平成27年度 レクリエーション年間行事予定

5月	だんじり 遠足（3・4階）	目標：地域の祭りに参加し気分の高揚を得る。 目的：施設では体験出来ない地域の祭りに触れる。 内容：施設前にて神輿を見学する。
6月	遠足（3・4階）	目標：夏に向けて体を作り、四肢の運動。 目的：心身ともに活気与え、気分転換を図る。 内容：外出し遠足を楽しんでもらい、日々のストレスを発散。
7月	七夕	目標：昔の思い出し、脳に刺激を与え、記憶力回復に繋げる。 目的：記憶力の回復に繋げ、短冊作りで手指の運動。 内容：短冊を作り、七夕などの歌レクリエーションを歌う。
8月	夏祭り	目標：夏バテ防止のため、心身ともに活気を与える。 目的：利用者、家族の親睦を深める。 内容：浴衣に着替え、盆踊りや屋台などの催しを楽しむ。
9月	敬老会 遠足（2階）	目標：利用者全員の長寿をお祝いする。 目的：日々の生活を見直し、生きる活力を見出す。 内容：各階の長寿番付を作り、展示する。
10月	運動会	目標：四肢の運動で汗を流し、筋力の維持又は向上を図る。 目的：運動をして体を動かす事を楽しんでもらう。 内容：運動を楽しんでもらい、競技を競う。
11月	文化祭	目標：各階にわかれて、ひとつのことに取り組む・ 目的：手指、上肢の運動、表現力低下に努めQOL（生活の質）の向上。 内容：趣味やレクでの作品を展示する。
12月	クリスマス会	目標：今年一年の出来事を振り返る。 目的：歌を通じて、心にゆとりを与え、誤嚥防止に努める。 内容：カードやプレゼントを贈る。歌を歌う。
1月	新年会	目標：新年を祝い、新たな目標を持って活力を見出す。 目的：四肢、手指の運動、心身の活性化を図る。 内容：新年にふさわしいゲームを行う。
2月	節分	目標：季節行事に触れ、刺激を与える事で認知症の進行を遅らせる。 目的：手指の運動。声を出し体操。 内容：豆まき、鬼の面作り、鬼の的あて。
3月	ひな祭り	目標：日本の伝統行事に触れ、認知症を遅らす。 目的：伝統行事に触れて、昔を思い出す。 内容：昔を思い出し歌を歌い、雛人形を飾る。
4月	花見会	目標：桜を観てもらい、季節を感じてもらおう。 目標：四肢の運動、心身の活性化。 内容：桜を鑑賞し、季節を味わって頂く。

★★ 年間行事について ★★

季節を感じて頂くために、春はお花見、園芸活動、夏は夏祭り、秋はいも掘り、冬はクリスマス会など定番ですが、少しでも刺激になり機能の向上もしくは維持が図れ、明るい気持ちで日々を楽しく過ごしていただく事を目標に計画を立てています。また、おやつレクリエーションでホットケーキやお好み焼きを作ったり、ボランティアの方々をお招きして音楽会を開いたり、毎月にお誕生日の方をご利用者の皆様はじめ職員一同でお祝いするお誕生日会なども行っています。園芸活動では庭で採れた花をテーブルに飾って皆で綺麗ね！と言って楽しんだり、芋、ミニトマト、オクラ、キュウリやスイカ等採れた季節の野菜を、食事時に出して貰って食べたりしながら収穫を祝っています。

今後もご利用者様・ご家族様に喜んでいただける様に取り組んでいきたいと思っております。

皆様からの御意見・ご要望等ございましたら何時でもお気軽に声をかけて下さいませ。

各部署からのお便り

★★リハビリ課★★

当施設のリハビリ課では、在宅復帰向上に向けて日常生活動作の改善、認知機能の向上を目標に業務を行っています。主な内容としてまず、リハビリは基本的に週2～3回行いますが、新規入所の方には3ヵ月間週4～5回のリハビリを実施し、短期間で機能向上を図っております。また、各利用者様に合わせたメニューを組むと共に、状態に合わせたリハビリを提供できるよう努めています。その他に体調が思わしくない等の理由でリハビリ室に来室出来ない利用者様に対して1日の生活の中でわずかな時間であっても身体を動かしてもらえようベッドサイドでのリハビリも行っています。また従来からの取り組みとして、在宅復帰されるご利用者様のご自宅を訪問させて頂き家屋構造を把握した上で、リハビリの内容を再検討しています。

今後在宅復帰率の向上に向けてご利用者様のADLの向上に加えご家族様のニーズに添ったリハビリを提供できるよう取り組んでいきたいと思っております。



★★ケアマネ★★

<在宅復帰への取り組みについて>

介護老人保健施設の大切な役割のひとつに、在宅復帰を支援させて頂くことがあります。リハビリや看護、生活介護を通じてお元気になって頂き、ご自宅に帰って頂くお手伝いをしています。退所が決まればまずご本人様をお連れして退所前訪問を行い、ご自宅での生活動作の確認を行います。その後は在宅ケアマネジャーと連携し、自宅改修や必要な福祉用具、在宅サービスの調整をさせて頂きます。

家に帰って暮らしたいと希望されるご入所者様は多いのですが、ご年齢やご病気、家族様の態勢などで難しいケースも多くあります。4月での介護保険改正で国は施設から自宅への流れの強化を進めており在宅サービスは充実していきます。「無理なのかな」と諦めず、

出来るだけお気持ちに添えるよう支援していきたいと考えていますのでぜひお声をかけてください。よろしくお願ひします。

元気の出るレシピ御紹介！！

材料 (2人分)・豚薄切り肉 (これはバラ薄) 180g・玉ねぎ 1/2個・●キビ砂糖 大匙1・●醤油 大匙1・●オイスターソース大匙1・●米酢 大匙1・ごはん2人分・卵 2個・塩コショウ少々・サラダ油 少々



作り方；1)玉ねぎは繊維に逆らって1センチ幅の半月に、豚肉は4センチくらいの長さに切る。2)フライパンにサラダ油をひいて熱し、卵を割り入れて目玉焼きを作る。3分ほど焼いて皿に取り出し、軽く塩コショウを振っておく。3)2のフライパンに豚肉を入れて、こんがり香ばしく炒める。玉ねぎを加えてさっと炒めたら、●印の調味料を上から順番に入れて味付けする。あればお好みで一味唐辛子を加える(一味唐辛子=レッドペパー) 4)器にご飯を盛り、3の具と2の目玉焼きをのせる。

このたびは介護保険制度の改正、介護報酬の改定、又当施設の**利用料(食費・居住費)の変更**について皆様方に御負担をおかけする事となりましたが、どうか今後とも宜しく御理解御協力下さいますようお願い申し上げます。