



ひまわり

2014. 4. 1 発行
編集・発行/
社会福祉法人 網走愛育会
老人保健・福祉複合施設「いせの里」

VOL **21**

笑顔あふれるいせの里



通所リハビリ利用者作

★ 介護老人保健施設 ★

イセリンピック

今年は、冬季オリンピックがありました。老健では毎年(本当のオリンピックは4年に1度ですが...)皆さんに楽しんで頂けるような種目を考え、団体・個人・職員競技を4つのグループに分かれて競い合う『イセリンピック』と称した秋の運動会を開催しています。

今回は、団体種目『輪回しリレー』個人種目『予定は未定!!日本の旅』職員種目『それは運命』を行いました。

中でも一番盛り上がったのは、個人種目の『予定は未定!!日本の旅』です。ルールはテーブルに置いてある地名を書いたカードをめくり、同じ地名の書いた場所へ行き、お土産を持ってゴールするというものです。

ゴールに近いのは、北海道でお土産は木彫りの熊です。他には、青森県のリンゴ、東京都の雷門Tシャツ等を用意し、一番遠い旅先は、沖縄県でお土産はシーサーでした。



▲スタート前の緊張でドキドキ...

沖縄県まで旅をした方は「遠かったな～」といいながらも笑顔でゴールされていました。

来年は、リクエストにお応えして『世界旅行』を計画したいと考えています。

団体種目は『輪回しリレー』です。ルールは輪投げの輪を隣の人に渡していき、最後の人は職員が持っている棒に入れ早さを競います。



頼んだよ! 頑張れ!

輪を隣の人に渡す時は集中しており真剣な顔でしたが、渡した後は笑顔で他の皆さんに「頑張れ!」と声援を送っていました。

職員種目は『それは運命』ルールはテーブルに置かれたカードをめくり、書かれた指示に従いゴールを目指します。

指示内容は①仮装②早食い③借り物(人)④そのままゴールがあり、仮装ではサンタクロースの着替えに苦戦!早食いではシェークリームを必死に口へ押し込みゴールを目指す姿に会場は大爆笑☺

利用者の皆さんも職員も楽しいひとときを過ごすことができました。来年は、どんなイセリンピックになるのでしょうか?楽しみです。ね♪乞うご期待!!



◀可愛いおばあちゃんに選ばれました♡

あったか鍋の日

11月から3月の寒い冬の間は、月に1度『鍋の日』を開催し、昼食時にみんなで温かい鍋を囲みます。

これまでに、タラ鍋、ギョーザ鍋、スキ焼き、おでん、すり身鍋等、厨房の皆さんも様々なメニューを考え用意してくれています。

若い職員達は大勢のベテラン鍋奉行に囲まれながら食材を入れる順番や、フタを開けるタイミングを聞いて一緒に鍋を作ります。

いつもとは一味違った和やかな雰囲気、この日は、心も体もポッカポカです♡



節分



2月3日の節分の日には豆まきを行いました。

利用者の皆さんに楽しんで頂けるよう、今年は鬼のお面を付けパンツを穿き、金棒を持った職員が鬼に扮し登場!!出てきた鬼を目がけて「鬼は外、福は内!」と一生懸命勢い良く豆を投げていましたが、鬼に扮していない職員にも豆を投げていた方もいて、笑いが沸き起こっていました。



鬼を退治し、福がたくさん来るように豆を食べました。今年も1年幸せに過ごせますように...



ケアハウス ハーモニーヴィレッジ

<ひまわり会 新年会>

毎年恒例の新年会。鍋にオードブルにちらし寿司、デザートは、プチマフィンのフルーツ盛り！！豪華なご馳走に、皆さんの笑い声や笑顔が溢れていました。



職員も間に入って一緒に食事をするので、ゆっくり話を聞く事ができ、楽しい一時を過ごされました。



<餅つき>

お正月といえば、これ！！最近では餅をつく事が珍しいですが、今年も入居者の方と一緒に餅をつきました。



「もっと力入れて！」
「もっと近付いて！」

ご指導を受けながら、皆さんのおかげで美味しい餅が出来ました。ついた後はすぐに調理され、お雑煮やおしるこ、きなこにあんこ納豆餅になりました。皆さん、つきたてのお餅を美味しく食べていました。

<節分の日>

鬼を退治して、良い春を迎えましょう！！今年も職員にとっては痛～いイベントがやってきました。今年の鬼は今までより手強そう！？

ガオ～～～！！



さあ、皆さん負けずに豆をぶつけて下さい！！



イテテ～～～！！

豆まきの後のゲームも大盛り上がり！春を迎える準備完了です！！

現在、いせの里訪問介護事業所は、サービス提供責任者4名、ホームヘルパー30名でサービスを提供させていただいています。

サービスを利用されている方は、在宅で生活されている高齢者の独居の方をはじめ、身体、精神に障害をおもちの方、難病の方など150名ほどいらっしゃいます。

生活援助は、掃除・買い物・洗濯・調理・衣服の整理・補修などのサービスです。

掃除は、掃除の方法、掃除機のかけ方、拭き掃除の水の投げ場所など利用される方の習慣をお聞きして行います。

調理は、味付け・食材の切り方・盛り付け・量など、今までの食べてきた味にできるだけ近づけるよう工夫しています。腎臓病(透析治療中を含む)、糖尿病食、嚥下困難な方にはミキサー食の調理も行っています。

疾病があり食事の制限があっても、できるだけ自分の口で美味しく、

楽しく食事がとれるよう食事形態や栄養を考慮しながら行っています。

身体介護は、排泄・食事介助・清拭・更衣介助・移動・移乗介助・入浴介助などのサービスです。

訪問介護

サービス提供責任者
安孫真弓

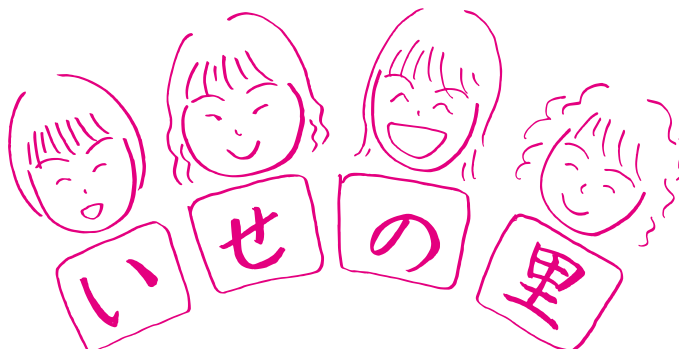
おむつ交換、車椅子への移乗、一緒に病院や買い物に行くなど、身体に触れての支援を行います。

介護にあたっては、安心、安全に支援できるよう介護技術の向上と利用者さんに合わせた細かい配慮ができるよう心がけています。

訪問介護サービスは利用される方のニーズとケアマネージャーの立てた計画に基づいて行われます。

私たちホームヘルパーの仕事は、利用される方が住みなれた自宅で「自分らしく生きる」ことに少しお手伝いをさせていただくことです。

誠意ある対応を基本に、やさしさと笑顔でサービスを提供できるよう心がけています。





通所介護(デイサービス)



小春日和のある日、ドライブに出かけたら、珍しい人(?)にバッタリ!!今、話題の人気者ニポネに会えて、大感激!!



芋の皮むきにチャレンジ♪
がんばった後は、皆でホクホクお芋を美味しくいただきました。



毎年恒例、クリスマス会☆
サンタさんと一緒に、ジングルベルを歌い、ケーキをいただき、楽しいひとときを過ごしました。



オリンピック開催中、金メダルを目指して、テーブルカーリングで盛り上がりました。



干支のちぎり絵です。
コツコツと力を合わせた超大作。
皆の心のように、やさしい馬に出来上がりました。

今年も良い年になりますようにと、書き初めをしました。
「うま」く書けた、と大好評!



お知らせ
デイサービスでは、随時、一日体験利用、及び施設見学を受け付けています。お気軽にご連絡、ご相談ください。

担当 小松まで



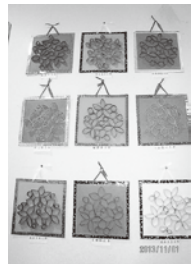
通所リハビリ(デイケア)

年間の行事の中からいくつかご紹介します。

文化祭

昨年11月3日に文化祭が行われました。何点か作り物を用意し選んでいただきました。「私に出来るかしら」と不安の声も聞かれましたが、一生懸命頑張って作られました。

アンティーク風壁飾り
新聞アート



つづみ



つづみ

秋の記録会

準備体操は子供の頃を思い出してラジオ体操第一です。皆さん日頃のリハビリの成果が出ている様子です。



ボール投げ



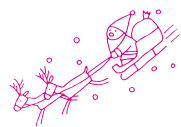
声出し



豆つかみ

クリスマス会

通所にもプレゼントを持ってこんなに可愛いサンタさんがやってきました。



新年恒例会

一年の始まりです。書き初め、かるた、花札、甘酒など施設でもお正月を楽しんでいただくと思い毎年企画しています。



上手に書けるかな



誰が一番取れたかな?



皆真剣な眼差し勝負の世界は厳しい!

節分行事

我家に福が来ますようにと願いを込めて・・・鬼は外!福は内!ところで鬼は誰?



いせの里指定居宅支援事業所

高齢者詐欺にご注意下さい。

高齢者からの消費者生活相談は、年々増加傾向にあります。特に、悪質業者からの電話勧誘等での被害が増えています。高齢者を狙う詐欺の手口は、ますます巧妙になり消費者トラブルが増えています。「わたしは大丈夫〜♪」と油断しては「だましのプロ」の思うツボに。「対処法」や「おしだそう」の合言葉を参考に、怪しいと思ったら相談窓口にお問い合わせ被害を未然に防ぎましょう。

オレオレ詐欺

子や孫を装って電話をかけ、携帯電話の番号を伝えてきます。後日、さまざまな理由で「トラブルが発生したから助けて欲しい」という電話をかけて、お金を要求する手口です。

還付金詐欺

公的機関名などの職員を装って電話をかけ、「払い過ぎた医療費や社会保険料を還付します。手続きの為にATMで操作してもらう必要があります」とATMへ誘導し、口座にお金を振り込んでしまう手口です。

対処法

- ・「携帯電話が変わった」という電話は、必ず元の電話番号に電話をかけて、本当か確認して下さい。
- ・相手が誰であっても、電話で現金の振り込みや手渡しなどを要求する場合は、詐欺である事を疑って下さい。
- ・日頃から家族と連絡を取り、合言葉を決めるなど意思の疎通を図って下さい。
- ・ATMでは、自分が操作して、相手から自分の口座に入金させることは、できません。
- ・公的機関がお金を還付するためにATMへ行くように指示する事は絶対ありません。「携帯電話を持ってATMへ」と言われたら詐欺です。

【「おしだそう」の合言葉】

「お」：おいしい話にのらない！
まずは疑う心を持つことが大切です。

「し」：しんじこまない！
何事もたった一人で判断しないようにしましょう。

「だ」：だいじょうぶと思わず
「自分だけは大丈夫」という思い込みが一番危ない！

「そう」：そうだんしよう！
周りの人や公的な相談窓口に聞いてみましょう。

<相談窓口>

- ・消費者ホットライン 0570-064-370
- ・網走消費者協会 44-7076
- ・警察相談専用電話 #9110
- ・網走警察署（生活安全課） 43-0110
<政府公報引用>



いせの里 トピックス...



いせの里写真日記

ブログ「いせの里写真日記」のご紹介です。いせの里の周りの四季折々の様子や、各事業所の行事の様子、話題などを写真付きで紹介しています。



こつこつと更新している事務局長は、「ご家族の皆さんや地域の皆さんにいせの里の様子をお知らせできれば幸いです。ぜひ、ご覧ください。」と申しています。「いせの里」で検索してホームページを開き、左上にあるリンクからお入りください。

魔女の宅急便

いせの里の職員が、流氷祭りの雪像づくりに参加しました。事務局長が長年参加している雪像仲間に加わっての参加です。特別賞の魔女の宅急便ができました。「皆のおかげで今年も素晴らしい作品を作ることができました。来年は、もっとたくさんの

職員を誘いたい。」と事務局長は申しています…。



みなさん、こんにちは。
今回は“転ばないための日常の工夫～上手な靴の選び方～”についてご紹介したいと思います。

まずは、自分の足といつも自分が履いている靴をチェックしてみてください。

チェック① 靴のつま先部分がこすれていませんか？

チェック② 靴が指のところで曲がっていませんか？

チェック③ 足や指が赤くなっていませんか？

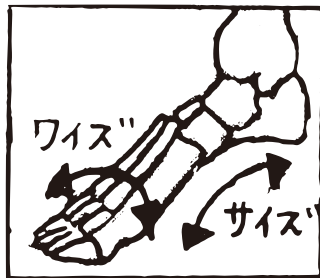
チェック④ 足にマメができていませんか？

チェック⑤ 長時間その靴を履いていると疲れませんか？

上記のチェックにいくつか、あてはまる場合、足と靴があっていないかもしれません。

そこで、自分の足にあった靴選びのポイントをご紹介します。

まず、サイズ（足長）とワイズ（足囲）を正確に測り、自分の足の大きさを知ってください。



3. かかとがしっかりと包み込まれている。

4. できるだけ、かかとの接着面が広く、3～5cmの高さがある。

5. 足の指の関節部分で靴を曲げることができる。

6. 蹴り出しを補助するような靴底に適度な硬さと弾力がある。

以上の方法で靴を選んだら、必ず試しに履いて歩いてみてください。歩いてみた時に、足のどこにも当たらないか、きちんと蹴ることが出来るか、大きさは合っているか、幅が狭くないか、などを確認してみてください。

転ばないためにも靴選びは大切ですので、面倒がらずに時間をかけてじっくり選んでくださいね。

リハビリ便り

作業療法士 山田 麻矢

●靴を選ぶポイント

1. 足の指を動かせるだけのゆとりがある。
2. 足の甲の部分まで覆われている。

引用HP・イラスト
<http://www.richbone.com/tento/body/03-sho.htm>

各種お問い合わせ・お申込みなどは下記へ

笑顔あふれる いせの里

老人保健・福祉複合施設

社会福祉法人 網走愛育会

- 介護老人保健施設いせの里 ☎0152-43-7100 (代表)
- 短期入所療養介護(ショートステイ) ☎0152-43-7100
- いせの里通所リハビリ(デイケア) ☎0152-43-7100
- ケアハウスハーモニーヴィレッジ ☎0152-45-3796
- いせの里指定通所介護事業所(デイサービスE型) ☎0152-45-3686
- いせの里指定居宅介護支援事業所 ☎0152-45-4018
- いせの里在宅介護支援センター ☎0152-45-4018
- いせの里指定訪問介護事業所(ホームヘルパー) ☎0152-45-4018
- 網走市潮見192番地(〒093-0042) ☒共通FAX番号 ☎0152-45-3791

ホームページを
ごらんください

老人保健・福祉複合施設「いせの里」のホームページでは、施設の概要や職員採用情報などを掲載しています。
ホームページアドレス <http://www.15.ocn.ne.jp/~r.ise/>
メールアドレス r.ise@circus.ocn.ne.jp

施設見学

各事業所の見学につきましては、随時受け賜りますのでご連絡ください。