



2014.10.1 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

22

# 笑顔あふれるいせの里



利用者さんと職員みんなでよさこい！

## 第17回 いせの里祭り ～平成26年8月1日～

「お祭り、楽しんでるよ！」



通所リハビリ混声合唱団



笑顔でハイポーズ！

# 第17回 いせの里祭り

8月1日(金)、夏の恒例行事「いせの里祭り」が開催されました。  
好天に恵まれ、多くの人が賑わいました。



今年もあみばしりの方々  
が来てくれました！



カラオケ歌いたかった～  
来年はMyマイク  
持ってくるよ～！



仲良し夫婦♡いせの里祭り  
一緒に楽しんでます♡

ニポネちゃんと仲良く2ショット♪



今年も参加!!常連さんです。



職員とハイ・チーズ!ニッコリ♪



皆でおどると楽しいよ♪

太鼓の音を聴いて  
若い頃を思い出し、  
踊ってみたい気持ちに  
なりました。

思い出すと、うれしくて  
胸がいっぱいになります！



また来年も踊ります！  
よろしくね!!



いせの里祭り最高

今年のお祭りも  
無事終えることができました。  
お手伝いいただきました方々、  
どうもありがとうございました。

## ★小学生との交流★

南小学校の6年生が総合的な学習の一環として3回にわたりいせの里に訪問してくれました。1回目は6年生全員による楽器演奏やダンス、マジックや紙芝居等を披露してくれ2回目3回目は各クラス毎に3グループに分かれ企画してくれたレクリエーション(bingo、カルタ、手遊び、貼り絵)を通じ、利用者の方々とのふれあい、交流を深めました。



皆さん聞き入ります♪  
すてきなバーもー♪

## ケアハウス ハーモニーウィレッジ

### ~いせの里祭り~

今年のいせの里祭りは、良い



天候に恵まれ、入居者全員が外に出てお祭りを楽しんでいました。

なんと！  
今年は、網走市のゆるキャラ“ニ



## 豆腐と小松菜のチャンプル

網走市食生活改善協議会様からご紹介いただいたおすすめのレシピです。



1人分栄養価  
・エネルギー  
147kcal  
・蛋白質12.0g  
・脂質9.7.g  
・カルシウム221mg  
・食物繊維2.2g  
・塩分0.8g

### 《材料》4人分

- ・豆腐 1丁
- ・小松菜 1束
- ・ひき肉 80g
- ・桜エビ 大さじ3
- ・醤油 大さじ1
- ・ごま 大さじ1
- ・かつお節 少々
- ・白ごま 少々

### 《作り方》

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②小松菜は3cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油をしいて、ひき肉と桜エビ、小松菜を加えて炒め、ひき肉の色が変わったらサイの目に切った豆腐を加える。
- ④豆腐に火が通ったら、醤油で味付けする。
- ⑤火を止めてかつお節と白ごまをふる。



集中して皆で協力!!

## ＜介護老人保健施設＞

bingoを企画してくれたグループは数字を大きく書いた手作りカードを用意してくれたり、他のグループも様々な工夫をし隣でサポートをしてくれたので、利用者の方にもわかりやすく、慣れないレクリエーションも楽しむことができました。

ポネちゃんがお祭りに来てくださいました。皆さん大喜びです！

盆踊りにカラオケ大会…最後はよさこい。盛り上がりました。

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

### ～セ タ～

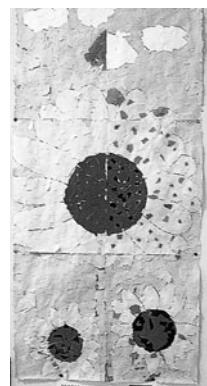
北海道の七夕は、8月7日という事で、今年は8月に行ないました。

皆さんそれぞれの願いを込めた短冊を、笹に飾りました。



これからケアハウスは、10月にそば打ち、11月に文化祭…とイベントがあります。皆さん、楽しみにしていて下さいね♡

6グループに分かれて行った貼り絵は生徒さんが用意してくれた絵に色紙を貼っていき、皆さん真剣に取り組みそれぞれのグループが貼り終り6枚の絵をつなぎ合わせると、見事なヒマワリの花を咲かせてくれました。利用者の方のアイディアも加わり『あじ』のある大輪となりました。



ロビーに貼ってます！

### ～夕涼み会～

日中雨が降っていて、「今日花火あるの？」と心配される中、夕食後、雨は止み、予定通り行なわれました。

ホールの電気を消し、花火が上がると、皆さんの歓声・拍手が湧き上がり、楽しい一時を過ごしました。



★豆腐、小松菜、桜エビとカルシウムが豊富な食材がいっぱいの料理です。特に桜エビはたった3gで60mgのカルシウムを含んでいます。牛乳だと55ml(カップ約1/4杯)とほぼ同じです。成人で1日の必要カルシウム量は約600mgですので、この料理で1日の1/3のカルシウムが摂取できます。

★小松菜は他にもビタミンA・鉄・カリウム・食物繊維などを多く含んでいます。ほうれん草に比べるとカルシウムは5倍で、野菜の中ではトップクラス。小松菜はアレルギー少ないので、茹でずに使えるところも便利です。

★手軽にできて、栄養満点のおすすめの1品です。

いせの里指定訪問介護事業所



## 通所介護(デイサービス)

デイサービスでは、午後から歌ったり、いろんな活動をして楽しく過ごしています。

いくつかをご紹介します。  
春は、待ちに待った、お花見ドライブ。美しい桜を眺め、ワクワク！また来年も行きましょう。



風船卓球に挑戦 “ピンポ～ン”  
ラリーが白熱しました。



童心にかえり「ブタミントン」  
ブヒ～ブヒ～と、大賑い!!

みんな大好き、かるた遊び  
たくさん取った！と超ごきげん



### 利用者さんの声☆

ここに來るのが樂しみです。  
お風呂は気持ち良いし、食事は  
おいしい、皆と話して元気にな  
ります。 Yさん



## 通所リハビリ(デイケア)

### 〈園芸活動〉

長い冬が終り、良いお天気に恵まれ沢山収穫できますようにと祈りを込めて苗（種）を植えている様子です。



黙々と種芋植え  
の作業中です



暑さに負けず  
水撒きです!!

### 〈夏祭り〉

通所でも夏祭りを楽しんでいたきました。和やかな一時を過ごした後はおでんや畠で収穫したじゃが芋・赤かぶで作った芋団子やかぶの酢漬を皆さんでいただきお祭り気分を味わいました。



ヨーヨー釣り  
魚釣り



輪投げ  
バスケットボール



美味で  
ございます。



### 〈手芸活動〉

利用者さんとの会話の中で編み物をしたいとのご希望が数名おり挑戦してみました。アクリル毛糸で食器洗いタワシを編む事に決まり皆様さすが昔とった杵柄。見事な手捌きです。



## いせの里指定居宅介護支援事業所

行政・福祉・医療機関とのネットワークを活かし、介護に関する相談と助言を行います。

現在、いせの里では、4名のケアマネージャーで対応しています。要支援、要介護の方の自宅を毎月訪問し、生活状態の確認、必要な在宅サービス等の調整を行っています。

### どのような生活を過ごしたいですか？

住み慣れた地域でいつまでも、笑顔ある暮らし heraus  
るよう、お手伝い致します。  
この頃、物忘れが多くなった…  
足の動きが悪くなって、生活が不自由になった…  
…でも楽しく生活がしたい。  
こんな時、わたしたちケアマネージャーにご相談ください。



### 事業所では

居宅において介護保険で受けられるサービスの紹介やサービス事業所の連絡調整、介護保険施設への紹介、サービス利用にかかる費用や請求など、介護を必要とする方と家族にかわってお手伝いします。

### [ケアマネージャーがお手伝いする事]

#### ①要介護認定の申請相談・代行

介護が必要な状態か、また受けられるかなど相談をお受けします。



#### ②介護認定調査の実施

介護保険更新時に自宅へ訪問し、お話を聞かせて頂きます。

#### ③ケアプラン（居宅サービス計画）の作成

その方に合った介護サービス内容を一緒に考えます。

#### ④サービス計画の再評価と計画の見直し

サービス内容の確認や必要な見直し等を支援します。

#### ⑤介護サービス事業所との連絡調整

ヘルパーやデイサービスの利用、車椅子の貸与、住宅改修、施設入所の申請などの各種サービスの連絡調整や紹介を行います。



皆さん、いかがお過ごしでしょうか。今年の夏は、急に暑くなったり、寒くなったりと体調をくずしてしまった方もいたのではないでしょか。

さて、今回は「誤嚥性肺炎」についてお話しさせて頂きます。皆さん、誤嚥性肺炎という言葉は、今まで聞いた事があるでしょうか？最近は、TVや健康に関する本、病院のポスター等でよく見かけるようになった様に感じます。誤嚥とは、唾液や食物、胃液などが気管に入ってしまう事を言います。その食物や唾液に含まれた細菌が、気管から肺へ入り込む事で起こるのが誤嚥性肺炎です。高齢者にとって肺炎は、とても恐ろしい病気です。肺炎によって死に至るケースも多く、日常的な健康課題となります。起きている時に気管に物が入れば、ムセて気づきますが、寝ている間に少しずつ唾液

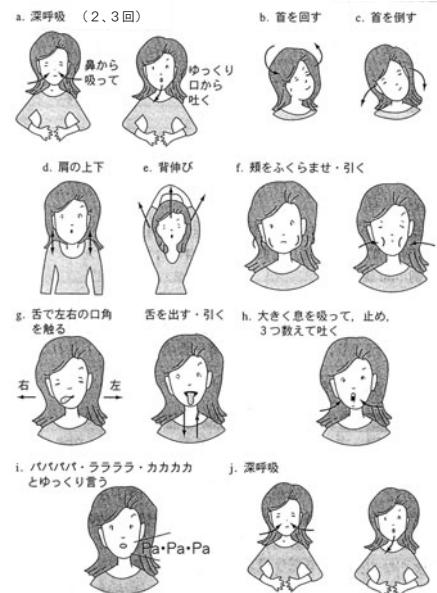
を誤嚥している事があり、こちらは気づきにくいものなのです。誤嚥性肺炎は、高齢者に多く発症し、そして菌が薬に対して抵抗力をもってしまい薬が効きにくくなります。ですから、予防する事と、もしかかってしまった場合は完治させる事が大切です。

## リハビリ便り

言語聴覚士 岡田 麻美

では、どうしたら誤嚥性肺炎は予防できるのでしょうか。まず、①口腔内を清潔に保つ事！②胃液の逆流を防ぐ事！③嚥下機能（口、舌、頬、喉など）の機能低下を防ぐ事！です。今日は③嚥下機能の低下を防ぐ為の嚥下体操を紹介したいと思います。皆さんも、いつ

までも元気で、美味しいものを口から食べられる様、食事前の習慣にしてみてはいかがでしょうか。



（各5～10回程）

すぐに役立つ暮らしの健康情報～  
こんにちは2009年2月号：メディカル・ライフ教育出版より引用

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  
ご覧ください

老人保健・福祉複合施設「いせの里」のホームページでは、施設の概要や写真日記、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://www15.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。