



ひまわり

2016. 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 **25**

笑顔あふれるいせの里



通所リハビリ 作

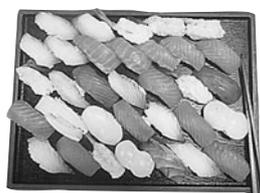
介護老人保健施設

クリスマス会

12月18日に恒例行事であるクリスマス会が行われました。利用者の方にご馳走を食べてもらいながら、職員が頑張って練習した余興を見ていただき楽しんでもらえるように行っています。



クリスマス会では、職人さんが来てその場で美味しいお寿司を握ってくれます。おかわりも自由です。普段飲む事はなかなか無いお酒やシャンメリーも振る舞われ皆さんご満悦でした。



うまい!!

余興では、サンタやトナカイの衣装を着た職員が皆さんのテー

ブルを回り、キャンドルサービスをした後、楽器を使いハンドベルで「きよしこの夜」など2曲を演奏しました。



今年は、職員がユーフォoniumという、普段見慣れない楽器で「赤鼻のトナカイ」を演奏し、いつもとは違う雰囲気皆さん感激されていました。

頑張って演奏しました！楽しんでもらえたかな？



食事中は、老健を利用している御家族の方率いる、「歌う会」の皆様が歌と演奏をBGMとして披露してくれました。その後、「きよしこの夜」や「故郷」「北国の春」などを演奏していただ

き、用意してくれた歌詞カードを見ながら利用者の皆さんも一緒に口ずさんだり、中には熱唱されている方もいました。歌う会の素晴らしい歌と演奏で素敵なクリスマスを楽しみました。



皆で来れるのを楽しみにしています。また今年も来れたらよろしくお願いします。

今年のクリスマス会も大盛況に終わりました。美味しい食事や沢山の笑顔と音楽で素晴らしい時間を過ごす事ができました。来年のクリスマス会も楽しんでいただけるよう頑張りたいと思います!!

もちつき

12月に毎年年末の恒例行事であるもちつきを行いました。老健3階は10日、2階は11日に行いました。



ヨイシヨ!!
ヨイシヨ!!

石臼にアツアツのもち米が入れられました！皆で順番に一生涯懸命もちをつきました。大変な作業でしたが、杵でもちをつく大きな音と迫力に大盛り上がりです！



職員も頑張りました！美味しくできるかな？

美味しそうに出来上がったもちを皆で丸めました。あんこも

ちとよきな粉もち、お雑煮の3種類を作り、皆で美味しくいただきました。



▲利用者さんの御家族にもお手伝いしていただき、皆で丸めました。

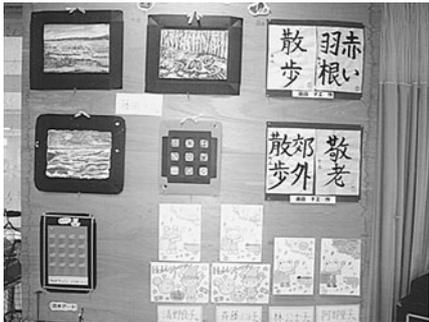


● いせの里文化祭 ●

昨年の文化祭では、皆さんにぬり絵に挑戦していただき、当日に展示しました。



皆さんの個性が色とりどりに表現されていて、どの作品も芸術の秋にふさわしい作品となりました。



他、入居者個人作品の展示、職員との共同作品の展示も行いました！

ケアハウス ハーモニーヴィレッジ

● 新年会 ●

今年の新年会は、職員によるロシアンルーレット！わさび入りのシュークリームを誰が食べたか当てるゲームです。

同じテーブルに座った皆さんで1つのグループになって考えていただきました。ほとんどのグループが職員の演技に騙されてしまった中、1つのグループだけ見事大当たり！大変盛り上がりました。



● 節分の日 ●

今年も恒例の豆まきを行いました。豆を手に持ち、鬼が出てきたところに「鬼は外！」と一斉に投げ込みました。鬼は逃げ出し、鬼退治に成功です。



豆まき後のゲームも白熱しました。得点の書いてある穴の中にボールを入れるゲームです。皆さん楽しんで参加されていました。



塩分を減らすための調理と食べ方のポイント

いせの里指定訪問介護事業所

「減塩」することの効果は？

- むくみの改善
- 血圧が下がることでの動脈硬化の防止
- 食べ過ぎ防止

＜ポイント1＞ おいしい「だし」を作って薄味を守る

- 昆布・かつお節・煮干し・干しシイタケなど

【注意】インスタントだしは便利ですが、だしそのものにすでに塩分が含まれているので、その分も考慮して料理を作るようにしましょう。



＜ポイント2＞ 酸味を利用する

- レモン・ゆず・酢など

塩分の薄さに我慢できない時は、酸味が味を引き立てカバーしてくれます。



＜ポイント3＞ 香辛料・香味野菜・ハーブを利用する

- こしょう・カレー粉・わさび・ねぎ・しょうがなど

香辛料の風味を料理のアクセントになるように使うと薄味の物足りなさがかバーできます。



＜ポイント4＞ すでに味のついている食品にはそれ以上味付けはしないこと

- かまぼこ・たらこ・干物・イクラ・佃煮など
- 朝食に登場しがちな干物や佃煮などは塩分の多い食品です。



＜ポイント5＞ 麺類のつゆは残す！

減塩料理

厚揚げの ひき肉あんかけ



材料（2人分）

- 厚揚げ 2枚
- 鶏ひき肉 200g
- しいたけ 4つ
- みりん 小2
- 減塩醤油 小2
- 料理酒 小1
- しょうが 適量
- 水 適量
- 水溶き片栗粉 適量

- ①油をひかずフライパンに油揚げをのせて両面こんがり焼き色がつくまで焼きます。
- ②①が焼き上がったからお皿に取り、ひき肉としいたけを焼きます。
- ③②へみりん・減塩醤油・料理酒・水を入れてグツグツするまで煮込みます。そして水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ④焼き上がっている厚揚げにあんをかけてできあがり。

通所介護(デイサービス)



新年が明け、申年がスタートしました。干支の由来では、猿は山の賢者で、山の使いと信じられ、信仰の対象としても馴染みの深い動物です。

(器用で臨機応変)

皆様にとって
良い一年となりますように！



〈童心にかえて風船バレー〉



「あれ？風船がないよ？」と思わず盆踊りみたいな格好に！

〈カラフルな箱作り〉



カレンダーの裏に絵の具を塗り、丸めてつなげて、綺麗な箱の完成!!

さて、何を入れようかな？



〈誰もが楽しめる紙相撲〉

「いざ勝負！」と相手を倒す毎に、力が入ります。



横綱同士の戦い！

相手を倒そうと応援に力が入り、自ら力士を手に取り、私の勝ち！それを見て、みんな大爆笑!!この日も笑いの絶えないデイサービスでした。



通所リハビリ(デイケア)

通所の園芸活動

毎年園芸の好きな方々で野菜を作っています。



春に種芋の植つけがあり、夏には花が咲き収穫の時が来ました。



立派なじゃが芋がゴロゴロと掘り出され、何になるでしょう。

調理レク

手指のリハビリも兼ねて活動しています。



芋の皮むき
手早いです



昔は沢山作ったものだね。
でんぷんもっと入れた方が!

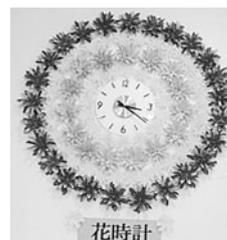


団子にして
冷凍しました

節分の日 豆まき



通所での豆まき今年も鬼が大活躍！福は内の元気な声で沢山の福を呼び込み、健康な一年であってほしいですね。



花時計



掛時計のまわりに花いっぱい飾りました。文化祭での共同作品です。とってもきれいなのでご覧になって下さい。

平成27年10月からマイナンバー(社会保障・税番号制度)が始まりました

* マイナンバーとは？

日本国内の全住民に通知される、一人ひとり異なる12桁の番号をマイナンバーといいます。

* マイナンバーの利用範囲・必要な場面とは？

社会保障関係の手続き…●年金の資格取得や確認・給付 ●雇用保険の資格取得や確認・給付
●医療保険の給付の請求 ●福祉分野の給付、生活保護

税務関係の手続き…●税務署に提出する確定申告書、届出書、法定調書などに記載
●都道府県、市町村に提出する申告書、給与支払報告書などに記載

災害対策…●防災・災害対策に関する事務 ●被災者生活再建支援金の給付 ●被災者台帳の作成事務

※法律で、社会保障・税・災害対策の3つの行政分野に限られており、マイナンバーを利用する手続きでは、原則、顔写真付きの身分証明書などで本人確認を徹底することになっています。



注意！ マイナンバー制度に便乗した不正な勧誘や訪問・不審な電話にご注意ください！！

《制度を利用した被害事例》

- 市役所の職員を名取る者が訪問し「市役所から来た。マイナンバーカードにお金が掛かる」などと言われ、マイナンバーカードの登録手数料名目にお金をだまし取られた。
- 公的機関の職員を名取る者から「あなたのマイナンバーが流出している。登録を抹消するには第三者から名義を貸してもらわなければならない」などと電話があり、さらに別の者から「名義貸しは犯罪になって逮捕される」などと言われ、解決するためにお金を要求された。被害者がお金を引き出しに行ったところ、金融機関で不審に思い警察へ通報したため、被害に遭わなかった。



詐欺手口のポイント

公的機関を名取る！》》 寄付などの善意につけ込む！》》 犯罪なのでと恐怖をあおる！

※典型的ですが、こういったパターンで詐欺にはめようとしてきます。

◇不審な電話はすぐ切り、
訪問の申し出も断る！

◇万が一金銭を要求されても、
決して支払わない！

◇少しでも不安を感じたら
すぐに相談する！

ダメ！！

国の関係省庁や地方自治体などがマイナンバーの通知や利用などの手続きで、口座番号や所得・資産の情報、家族構成や年金・保険の情報を電話で聞いたり、お金やキャッシュカードを要求したりすることは一切ありません。

不審な電話・訪問を受けたら ～ 消費生活相談窓口（消費者ホットライン☎188）全国共通3桁

詐欺の被害に遭われたら ～ 警察相談専用電話（#9110）又は最寄の警察署まで

私達ケアマネジャーもマイナンバーをお聞きすることはありませんが、不安や不審なことがありましたら、お気軽にご相談ください。



 いせの里指定居宅介護支援事業所 

いせの里 トピックス…

ゲゲゲの鬼太郎

いせの里の職員が、事務局長のチーム「きの子の山友情日誌ファミリー」に参加して網走流水まつりの雪像作りに参加するのも今年で3年目です。制作団体名も「きの子の山・いせの里友情ファミリー」に変わりました。今年の作品は、「ゲゲゲの鬼太郎」です。昨年11月に亡くなられた漫画家 水木しげるさんを追悼しての制作です。

1年目の「魔女の宅急便」は特別賞、2年目の「マリオカート」はデザイン賞と入賞が常連のチームだけに今年も期待に応えなければ！と頑張りました。3年目ですから、センスは別として、作業の要領には慣れてきましたから、なにかと手際よく進行したようです。

今年も終盤には、女性職員の差入があり、最後の追い込みにもいっそう力が入ったようです。

そして今年も入賞、「ユーモア賞」をいただきました。



もうすぐ春ですねえ、ちょっと読ん—でみませんかあ〜♪

皆さんこんにちは、理学療法士の早川です。今、読んでいただいている皆さんの中には、年配の方も多いたと思います。最近、物忘れが多くなってきたなあ〜、計算が面倒くさくなったと感じられる方もいらっしゃると思います。いわゆる、認知症の中ではアルツハイマー型認知症が最も多く、有名ですが物忘れ、計算が苦手になる、昔のようにパツと頭が働く感じがしなくなった等は認知症ではなく年配になられた方には普通に出てくる問題かと思えます。2012年の日本政府による50〜70代の脳に関する意識調査では91%が脳の働きに老化を感じられているそうです。又、その問題に対して何も対策をしていない、対策の仕方が分からないと回答されている方が85%いらっしゃる様です。

“ではどうすれば良いのか?”を今回のお話のテーマにさせていた

だきたいと思えます。それはズバリ〈指の体操〉を焦点にしてお話します。

手、指は「外部の脳」「第2の脳」と言われ、特に指先を動かせば脳に沢山の刺激が伝わる、更に少し複雑な指先の運動を心がけ、継続出来れば脳が刺激され認知症の予防に繋がると言われています。

リハビリ便り

理学療法士 早川圭太郎

いせの里でも集団体操では積極的に取り組んでいます。体操のやり方は簡単なものから複雑なものまで種類が沢山あります。

では、少し紹介させていただきますね。毎日続ける事が大事です。テレビを見ている時、寝る前など、とにかく暇な時間が出来ればやっ

ていただければ幸いです。座ったままで大丈夫です。

①まず、片方の手を前につき出してパー、更に片方の手を胸にグー。それを交互に繰り返した後、つき出した方をグー、胸にある手をパーにします。これを交互に行うと前にグーを出した方が難しいのが感じられるでしょう。少しずつスピードUPして下さい。

②次に、片方の親指を先に折った状態で両手同時に10まで数を数えながらゆっくり指を折っていきます。指の形が同じになったら、うまく出来なかった事になります。

③指回し体操。両手の指先を合わせ、指同士が当たらない様に、他の指が離れない様に親指から中指まで行います。(逆回しも)

④一人ジャンケンします。交互に両手が勝つようにグー、チョキ、パーを全部使って行います。

ここ迄お読み頂きありがとうございました。

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、施設の概要やブログ写真日記、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://www.isenosato.sakura.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。