



ひまわり

2020.10.1 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 31

◆ 新任ごあいさつ ◆ 「一所懸命」



社会福祉法人 網走愛育会
法人本部事務局長 鈴木 保博

4月から事務局長に就任いたしました鈴木と申します。就任してから半年が経ちますが、役員をはじめ、職員等の手助けもあり何とか務めることが出来ております。また、利用者の皆様には温かく迎えていただき、心より感謝申し上げます。

私は、平成8年11月から「老人保健・福祉複合施設いせの里」開設準備室に勤めることとなり、それから早いもので24年が経とうとしておりますが、近年福祉業界では慢性的な人手不足、今年に入ってからコロナ禍により社会情勢や生活習慣が大きく変化している状況のなかでの事務局長就任にあらためて責任の重さを痛感しているところです。

関係各位、地域住民の皆様におかれましては、今後ともより一層のご指導、ご支援をお願い申し上げます、新任のあいさつといたします。

PS 「笑顔あふれるいせの里」で一緒に働いてみませんか？ぜひお待ちしております。

介護老人保健施設

喫茶店

老健では、月に一度各階のホールで喫茶店を開催しております。

和んだ雰囲気や季節感のある食べ物を提供する事で、利用者の方達の団欒の場となり、更には気分の鬱積しがちな施設生活を楽しく過ごして頂く事を目的とし、職員で毎月メニューを考え、飲み物は珈琲・ソフトドリンク3種類位から選んでもらいます。

月に一度の喫茶店を楽しみにされている利用者の方が沢山おり、『美味しいわぁ』と召し上がっている時の幸せそうな顔が見られます。



母の日・父の日

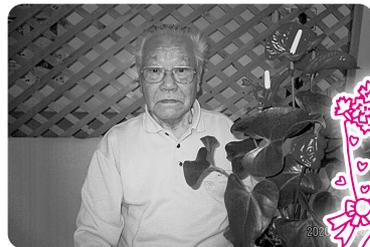
毎年、5月の母の日にカーネーションの花鉢、父の日にはアレンジしてもらった花鉢を用意し入所者の方に季節を感じ取って頂き、その様子を一人ずつ記念撮影をし、ご家族の元へお送りしています。

皆さん綺麗な花に囲まれ、表情もひとときわ輝く笑顔です。母の日・父の日にプレゼントやカードもいいですが、何よりも心から感謝を伝えるのも喜ばれると思います。

ところで母の日の始まりをご存知ですか??100年ほど前のアメリカのアンナ・ジャービスという女性が亡き母を追悼する為、教会で赤いカーネーションを配ったのが始まりだそうです。

ちなみに日本で初めて母の日

のイベントが行われたのは明治末期頃と伝えられています。



誕生日会

利用者の方、それぞれの誕生日月に写真を撮り職員が誕生日カードを手作りし、コメントを添えホールに集まり皆で誕生日会を行っています。

毎月誕生日会の日には、皆さんにケーキが提供され誕生日の方が中心となり、ハッピーバースデーの歌を唄いお祝いしています。

嬉しそうな笑顔をされる方や『たいしてめでたくないよ』と照れ隠しにおっしゃる方もいて様々です。

また、来年もお祝いしましょうね。



通所リハビリ（デイケア）

今回のコロナ対策として、通所リハビリでは、このような対応をとらせていただきました。

送迎



フェイスシールド着用し対応

グループ活動



ソーシャルディスタンス

リハビリ



使用后、器具の消毒

ご家族にはこのようなお手紙を配布させていただきました。

ご利用に際しては、多々ご迷惑をおかけ致しますが、ご協力の程宜しくお願い致します。

【対応策】

- ① ひき続き、ご利用中における、マスクの着用・手指消毒をお願い致します。
- ② お迎え時に、玄関先にて体温測定をさせていただきます。
(37℃以上の発熱がある場合は、ご利用を中止させていただきます。)
- ③ 感染防止の観点から、送迎時は職員にフェイスマスクの装着をさせていただきます。
- ④ 過去2週間以内に、感染流行している、「札幌市や東京都とその近郊」との往来があった場合は、事前にご連絡を頂きたいと思っております。

※早く日常生活に戻り、各活動ができるよう、みんなで心待ちにしています。



訪問介護（ホームヘルプサービス）

健康管理に欠かせないお薬  正しく飲めていますか？

お薬にはそれぞれの用途や目的に合わせて色々な種類があります。
正しい知識を身につけ、上手につき合いたいものですね!!

内服薬

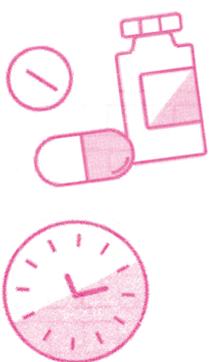
粉薬（散剤・顆粒剤・
ドライシロップなど）
錠剤
カプセル剤
シロップ剤

外用薬

軟膏・クリーム
貼り薬
点眼薬・点鼻・点耳
吸入薬・坐剤など

注射薬

インスリンなど



タイミング

食前、食後、食間、頓服など、決められた時間を守りましょう。

量

決められた用量を守り、自己判断で量を増やしたり、減らしたりするのは避けましょう。

方 法

飲み薬はコップ一杯の水、またはぬるま湯で飲むのが原則です。薬に合った飲み方を守りましょう。

期 間

治ってきたからと、自己判断で服用を中止するのはやめましょう。指示された期間は飲み続け、中止したい時は必ず医師や薬剤師に相談しましょう。

保存方法

湿気、日光、高温を避ける。一般的には30度以下で保存。目薬やシロップなどは、冷蔵庫保存が多い。



上を向いて薬を飲むと、飲んだ物が気管に流れやすく誤嚥の原因になります。なるべく顎を引き、少しくつむき加減の姿勢で服薬しましょう。

用法用量をしっかりと守り、正しく使用することが一番大事です!!



ケアハウス ハーモニーヴィレッジ



秋



今年の干支は「子」です!!
文化祭では、皆さんで力を合わせて作った子の飾りを展示しました。バザーも大盛況でした♪



冬は嬉しい行事が沢山!!
忘年会ではベテランのマジシャンが華麗な技を披露し、新年会では大正琴の皆さんが、美しい音色を届けてくれました。御馳走に舌鼓を打ちながら、楽しい時間を過ごしました。



春

「鬼は外!!」
「福は内!!」
怖～い鬼が2匹も!でも皆さん大笑いで、誰も怖がってません。



今年のお花見は、コロナ感染拡大予防の為、車の中から楽しみました。力いっぱい咲く桜に皆さん元気をもらったそうです。



夏といえば野外焼肉会!!
炭火で焼いたチャンチャン焼き、ジンギスカン、ホタテや芋団子などを屋内ホールに運び、皆さんで美味しく頂きました。汗だくで焼いている職員を、真剣に写真を撮っている方が・・・(笑)



ぬり絵、上手にぬれましたね♪



皆さんの願いがこもった短冊。
全員の願いが叶いますように☆



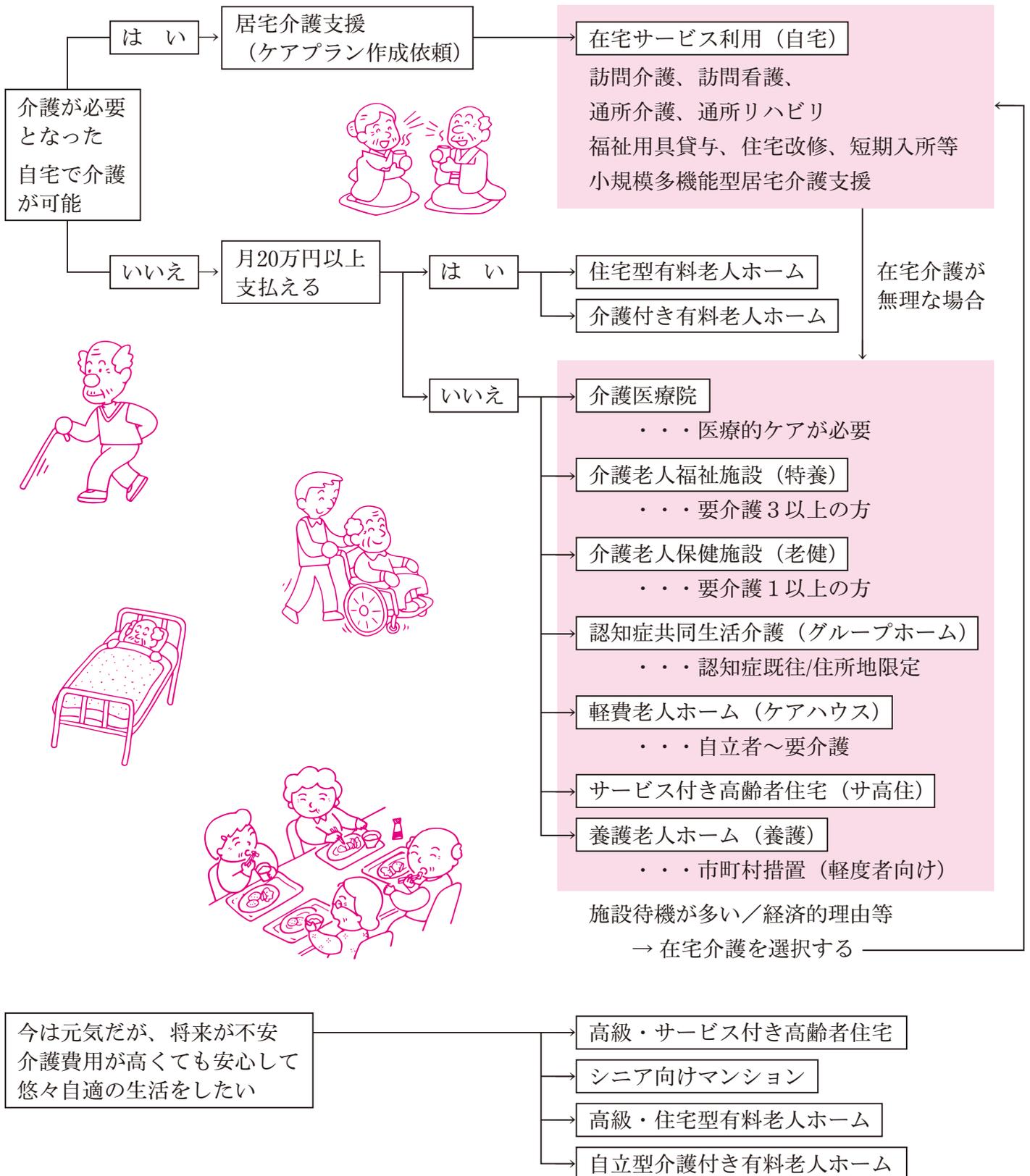
沢山食べて元気に過ごしましょう!!



いせの里指定居宅介護支援事業所



自分や家族が要介護状態となったときに、どこで介護を受けるかとの選択にせまられ、悩み相談される方が多いと思います。参考となる資料がありましたので紹介します。居宅介護支援事業所は、在宅介護(生活)をする方の支援を行う事業所です。詳しく知りたい方は、ケアマネージャーに相談して下さい。



免疫力を高めよう！！

～ウイルスに負けない体づくり～



皆さん、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスに関する緊急事態宣言が終わり、徐々に休業要請や道内と道外都府県との移動自粛の解除がみられてきています。しかし、まだ安心はできません。感染予防の為に三密（密閉・密集・密接）を避けることや手洗い・うがいの継続が必要です。これらを守りつつ、ウイルスに負けない体づくりには食事が重要になります。今回は「免疫力を高める食生活」についてお話しさせていただきます。

免疫とは、ウイルスなど体に害を及ぼす敵（異物）から、体を守る仕組みのことを言います。食事から摂るたくさんの栄養素により、私たちの体はウイルスと戦い

健康を維持しています。免疫力を高めるために大切なことは、「1日3食バランスよく食べる」ことです。パンやおにぎりだけの食事や、ダイエットのために炭水化物を抜くなど偏った食事だと体に必要な栄養素が不足し、ウイルスに対する抵抗力は低下してしまいます。一方、過剰な栄養摂取も肥満や糖尿病などを招き、免疫力を低下させる要因となってしまいます。

外出自粛により自宅で過ごす時間が増えてしまい、生活リズムの乱れにより欠食や間食が増えてしまった方も多いのでは・・・。

栄養便り

管理栄養士 國分 沙也華

ではどうやってバランスの良い食事にすれば良いのでしょうか？それは、主食（ごはんやパン、麵

類）、主菜（肉や魚、卵、大豆製品）、副菜（野菜や海藻、きのこ）をそろえた食事にすることで必要な栄養素を摂ることができます。また、食物繊維の多い食材や牛乳・乳製品、発酵食品を取り入れることにより腸内環境が整い、免疫力が高まります。



お菓子やお酒などの嗜好品は食生活の中の楽しみになりますが、摂りすぎると肥満につながる為注意しましょう。

適度な運動や十分な睡眠も心がけて、ウイルスに負けない体づくりをしていきましょう！！

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
- いせの里指定居宅介護支援事業所 ☎ 0152-45-4018
- いせの里指定訪問介護事業所（ホームヘルパー） ☎ 0152-45-3686
- 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。