

満9歳になったロータス音更!

5月21日(日)、開設9周年の記念式典を開催しました。(平成20年5月1日開設)
当日は、羽田克己理事長と河合裕秋評議員(音更町在住)からご挨拶をいただいた後、新人職員6名を皆様に紹介しました。
催し物のプログラムとして、まず、一年間の行事や生活の様子をスライドにした「ロータス音更一年の歩み」を上映し、続いて、音更町内のボランティア団体「なでしこの会」(代表 藤本紀幸様)の皆様により、歌と舞踊をご披露いただきました。ユーモラスな舞踊に入居者様やご家族様から笑い声が聞こえたほか、素晴らしい歌声に合わせて一緒に歌を口ずさむ様子も見受けられ、とても楽しいひとときを過ごしていただけたと感じました。
来年は、いよいよ開設10周年の節目の年を迎えます。来年も、入居者様やご家族様、そして、地域の方々にもご一緒いただき、記念すべき日を盛大にお祝いしましょう。



▲「アンコ椿は恋の花」のコント舞踊



▶ 羽田理事長挨拶

▶ 新人職員紹介

▲ なでしこの会の皆様 ▲ 全員で万歳三唱

毎月、勉強しています。

当施設では、毎月1回、定期的に施設内研修を開催し、職員の資質の向上に努めています。

4月11日(火) 帯広コア専門学校観光ホスピタリティ科の林佳奈子先生を講師にお招きし、「相遇」の研修。

5月23日(火)、30日(火) 音更消防署救急救命士の皆様のご協力をいただき、全職員を対象にAED(自動体外式除細動器)を使用した「救命」の研修。

6月27日(火) 介護主任が講師となり、「ユニットケア」の研修。これまでの入居者様へのケアを振り返ることができました。

当施設では、今後も、「看取り介護」や「医学知識」、「認知症ケア」、「リハビリ」、「口腔ケア」、「感染症予防」、「事故予防」などについて研修していく予定です。

ご利用者様に安心してご利用していただけるよう、日々、職員の資質向上に努めてまいります。



▶ 相遇研修の様子



▶ 救命研修の様子



恒例の「夏祭り」準備中です!

すでにご案内を差し上げておりますとおり、来る7月30日(日)に、恒例の「夏祭り」を開催します。

昨年まで、3年連続で晴天に恵まれましたが、今年も良い天気となるよう願っているところです。

今年のアトラクションの目玉は、沖縄の「エイサー」と地元音更の「音更駒太鼓」です。是非皆様ご来場ください。一生懸命、準備中です。当日をお楽しみに!



※写真は、去年の夏祭りの様子
(左:池田高校吹奏楽部「ダンプレ」。右:勇壮な音更駒太鼓。)



医務室からお知らせ



暑かったり、寒かったりする不安定なお天気が続いていますね。
今年の夏は、「猛暑」の予報も出ているようですので、体調を崩さないよう十分ご注意くださいませ。

さて、今年は、今だにインフルエンザやノロなどウイルスによる感染症が発生しています。
インフルエンザには手洗いやうがい、ノロには食物の加熱が効果的ですが、自分自身の免疫力を高めておくことも大切です。

当施設では、手洗いでできる入居者様には手を洗っていただくほか、必ず、職員が食前の「手拭き消毒」などを行って、日頃から感染予防に努めています。
また、免疫力を高めるためには、バランスの良い食事や休息、睡眠や適度に体を動かすことが大切ですが、何よりも、心穏やかに過ごすことが重要です。

心穏やかに過ごすためにも、気掛かりなことがございましたら、どうぞ、遠慮なくお聞かせください。



機能訓練指導員からお知らせ



脳の活性化にも役立つ

《手・指の運動～指折りその②》

脳の動きと指は強く連動しています。そのため、指の体操をすることは脳の活性化につながります。

＜方法＞

手を広げた状態でまず親指からしっかり「1、2、3…」と全部の指を折り、「ゲー」の状態にした後は、小指から順にリズムよく伸ばしていきます。片手ずつができれば、両手一緒に行います。

難しいけど頑張って!!

【最上級者向けに挑戦
してみましょう!】



- ① 始めに両手を前に出し右手の親指だけを折ります。
- ② 右手はひとさし指から、左手は親指から順番に折っていきます。
- ③ 1、2、3…と数えながら折っていくと、5のときに右手の小指が伸び、左手の指と逆転する時が難しいです。
- ④ 10までいくと、スタート時と同様に右手の親指だけが折れています。

管理栄養士からお知らせ

☆献立紹介

開設記念式典(5月)



- ・散らし寿司・お造り
- ・天ぷら(えび・かぼちゃ)
- ・あんかけ茶碗蒸し
- ・炊き合わせ
- ・ポテトグラタン・白和え

郷土料理(福井県)(6月)



- ・ボルガライス
- ・コンソメスープ
- ・野菜サラダ
- ・果物

高齢者の「筋肉量」が低下しています! ～食事でも予防!豆知識!～

日本人の筋肉量測定の結果、加齢に伴って、筋肉量が減少しているようです。特に、下肢の筋肉量の減少が顕著です。なお、85歳以上の高齢者では、18～24歳成人の筋肉量に比べ、約40%減少しているとのことです。

筋力の低下を予防するには、歩くなどの運動のほか、食事をしっかり摂ることが大切です。

中でも、たんぱく質をしっかり摂ることです。高齢者になると、たんぱく質を筋肉に合成する力が弱まると同時に、筋肉を分解する作用が強くなる傾向があります。肉・魚・大豆製品・乳製品など、たんぱく質を多く含む食品を毎食食べるようにしましょう。

介護負担限度額認定証の更新について

- ・「食費」と「居住費」の負担が軽減される制度です。
- ・対象となる入居者様には、既に、各保険者(市町村)からご家族様宛てに「更新申請書」が送付されています。
- ・「負担限度額認定証」の終了期限は、全員7月31日までとなっていますので、まだ、手続きを済ませていない方は、提出期限をご確認のうえ、早急に各市町村の窓口で手続きを済ませていただくようお願いいたします。
- ・なお、当施設において「申請の代行」ができますので、生活相談員(沼田、丸岡)へご相談ください。
- ・また、新たな認定証が届きましたら、当施設へご持参いただくようお願いいたします。

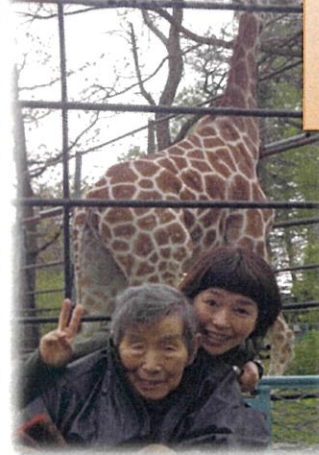
はなみずき・もくれん

あれは…。フラミンゴかい？



5月12日(金)に、動物園へ外出しました。久々に動物と触れ合い、思わず笑顔に。

6月23日(金)は、お寿司屋さんへ外出しました。好きなお寿司に皆さんニコニコ顔でした！



それも食べていいんですか？

今月の新聞担当：竹内・松浦

ななかまど・きたこぶし

買い物外出

6月26日(月)、音更町内のスーパーOKへ買い物に行きました。帰りはおしゃれなカフェでケーキなどを頂きました。楽しい時間でした！



開設記念式典

5月21日(日)、ロータス音更開設9周年のお祝いをしました。ボランティアの皆様による踊りや歌が披露され、とても楽しかったです。



私は、お買物大好きなの！



▲ お礼の花束をお渡ししました。

今月の新聞担当：岩元・霜野

やまぐわ・すずかけのき



いや～！めでたい。

5月21日(日)、開設記念式典。ロータス音更は、9周年を迎えました。更に笑顔いっぱいの施設に！



6月14日(水)、そば打ちを体験しました。今年も新そばを美味しくいただきました♡



今月の新聞担当 山口、加藤



食事豪華だね～！



やまもみじ・まるにえ

美味しくて食べ過ぎました。



6月30日(金)、買い物外出へ行っていました。買い物のほかにおやつを食べて、とても楽しむことができました！



6月14日(水)、目の前で「そば打ち」を見学し、その後、打ち立てのそばを美味しくいただきました。普段少食の方も、「お腹一杯！」と大満足のご様子でした！

また、お買物にきましようね。



今月の新聞担当：岡崎・小藪