



ロータス音更は、今年、『開設満10周年』を迎えます。

介護老人福祉施設 ロータス音更
施設長 多田 文朗

- ロータス音更をご利用頂いている皆様、ご家族の皆様そして地域の皆様、新年明けましておめでとうございます。皆様には、日頃から、ロータス音更の運営に対しまして、深いご理解と温かいご支援を頂いておりますことに心から感謝いたしますとともに、厚くお礼を申し上げます。
- さて、当法人手稲ロータス会の理念は『4つの笑顔』(①ご利用者様の笑顔、②ご家族様の笑顔、③地域の皆様の笑顔、そして④私たち職員の笑顔)を「大切にすること」です。
昨年も、ボランティアグループや高校生、そして町内会など、地域の数多くの皆様にご支援を頂きながら、恒例行事である「夏祭り」や「敬老祝賀会」をはじめ、大小様々な行事を実施させて頂くことができ、それぞれの皆様にたくさん笑顔があふれました。
今年も、皆様が笑顔でいっぱいになれるよう、職員一同努力して参りますので、是非、変わらぬご支援を頂きますよう、よろしくお願い申し上げます。
- また、いつもお願いですが、ロータス音更をご利用されている皆様は、何より「ご家族様との触れ合う時間」を心待ちにされています。日々お忙しいこととは存じますが、行事などの機会にお時間を作って頂いて、触れ合いの時間をより多く持って頂けたら、ご利用者様の笑顔につながると思いますので、よろしくお願い申し上げます。
- さて、今しばらくは、厳しい寒さが続きます。
皆様におかれましても、ノロウイルスなどの感染性胃腸炎やインフルエンザなどの感染症で体調を崩されることのないよう、「手洗い」を励行頂くなど、体調管理に十分ご留意頂きたいと思ひます。
- 結びになりますが、ロータス音更は、今年の5月で『開設満10周年』を迎えることになります。
記念すべき節目の年が、皆様にとりましても希望に満ちた年となりますことを心からお祈り申し上げ、新年を迎えましてのご挨拶とさせていただきます。

音更高校の生徒の皆様から クリスマスカードが届きました！

12月18日(月)、音更高等学校の2年生2名が、入居者様へとクリスマスカードを届けてくださいました。
同高校では、毎年、音更町内の高齢者施設へ生徒達が作ったクリスマスカードを届ける活動を行っており、今年も綺麗な飾り付けと心の込もった温かいメッセージが書かれたカードが届きました。
直接受け取った入居者様は、「元気にお過ごしください」と書かれたメッセージを読み、「ありがとう」と笑顔で応えていました。



▲温かい気持ちが届きました。

▼「ありがとう」



“避難訓練”を行いました。

12月14日(木)に、音更消防署のご協力を得て、日中の時間帯を想定した「避難訓練」を行いました。
今年度1回目となる今回は、1階のボイラー室から出火したと想定した訓練を行いました。
当施設は火災の起きにくい構造となっており、煙から逃げるのが重要なポイントとなります。
出火場所とは反対方向へ避難するとともに、特に、寝ている方や車いすの方を、安全に素早く避難させることができるよう注意しながら、訓練を実施しました。



▲反省点は、今後に生かします。



医務室から 「インフルエンザ」対策は予防から

いよいよ、寒さも本番になってまいりました。
インフルエンザも心配なシーズンの到来です。
ワクチン接種をご希望された入居者様には、すでに、11月27日(月)に接種を受けていただいています。
ご家族の皆様におかれましても、インフルエンザの予防に向けて、面会の際には、①体調不良時は、面会を控える ②手洗い、うがいをする ③マスクを着用 の3点についてご注意くださいようお願いいたします。
インフルエンザは、空気が乾燥し、気道粘膜の防御機能が低下することでかかりやすくなるため、加湿を十分にすることで予防できるとされおり、室内の湿度を40～60%に保つと良いとされています。
ご家庭では、ストーブに水の入ったヤカンをかけたり、室内に洗濯物を干すと効果的とされています。
施設内では、湿度の調整も自動で行っているため、職員はまるで常夏のリゾートにいるかのような、やや蒸し暑い中で仕事に励んでいます。
そのために、お化粧がおちてしまうこともあるようです。



機能訓練指導員から

ご存じですか？「ロコモティブシンドローム」

運動器(骨、筋肉、関節、椎間板、神経)の障害のために、移動機能(歩く・立つ)が低下した状態をいい、進行すると、日常生活にも支障が出てきます。
略して「ロコモ」。日本語で「運動器症候群」といいます。

ロコモチェック!!

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3 階段を上がるのに手すりが必要である
- 4 15分くらい続けて歩けない
- 5 横断歩道を青信号で渡り切れない
- 6 家の中のやや重い仕事が困難
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 7 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難
(1リットルの牛乳パック2個程度)



※7つの項目が全て当てはまると、骨や筋肉、関節などの運動器が衰えているサイン
※1つでも当てはまれば、ロコモの心配があります



◎次回から2回にわたって、「予防の体操」をご紹介します！
お楽しみに！

管理栄養士から

今年も美味しいと喜んで頂けるお食事を目指してまいります。

☆献立紹介

月1回、全国のご当地メニューを提供しています。

10月～横浜中華(蟹炒飯・シュウマイなど)

11月～山梨(ほうとう)

12月～宮城
*はらこめし
*すりみと枝豆の揚げ物等



11月19日(日) テザートバイクンクを行いました。



お正月メニュー



招かれて、出前講座を行いました。

12月13日(水)に、音更町内の中鈴蘭若葉会老人クラブの「集い」に招かれ、出前講座を行いました。
当日は、47名の会員の皆様が参加。
当施設の伊藤作業療法士(機能訓練指導員)を講師に、健康体操出前講座「いつまでも若々しく、健康に過ごすために！」と題して、バランス感覚のほか、筋力低下などの「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」や予防のための運動を体験していただきました。
参加者からは、「また、やって欲しい」「認知症やふまねっなど行って欲しい」とのお話がありました。
当施設では、今後も、地域の皆様のご希望に沿った取り組みを行って参りたいと考えております。



◀ 会場は、ほぼ満員でした。



はなみずき・もくれん

柳月スイートピアガーデン
10月19日(木)



美味しいケーキだね！

ユニット忘年会
12月29日(金)



12月29日(金)の昼食時に、忘年会を行いました。よせ鍋やアイスなどを食べて、皆様大変満足された様子でした。

どらやき作り
11月27日(月)



結構、上手く焼きましたヨ♡



今月の新聞担当：藤澤

ななかまど・きたこぶし

菊祭り 10月31日(火)



とかちプラザ(帯広)で行われた「菊祭り」に行ってきました。皆様、とても癒されて帰って来ました。

忘年会 12月26日(火)



皆さんで鍋を囲みました。ほかに刺身や果物等もあり、美味しかったです。また、プレゼントもあって、とても楽しい時間を過ごしました。

今月の新聞担当：岩元・室田

やまぐわ・すずかけのき

お餅つき！



12月11日(月)に、2Fホールで「餅つき」を行いました。皆さん、餅をついたり、丸めたりと、とても楽しそうでした！

クリスマス会

12月22日(金)に、クリスマスパーティーを行いました♪ サンタさんも来て、美味しいケーキを頂きました^^



今月の新聞担当：富田・佐藤

やまもみじ・まるにえ

運動会 10月24日(火)



ユニットで運動会を開催しました。秋の収穫物送りゲームや玉入れ、お手玉投げをして皆で、楽しい時間を過ごしました♪

クリスマス・忘年会 12月25日(月)



寄せ鍋とデザート美味しく頂きました。サンタさんからの思わぬプレゼントに、皆様、大変喜ばれていました☆



今月の新聞担当：岡崎・近藤