

「敬老祝賀会」は中止になりましたが…

去る年9月9日(日)に開催を予定しておりました「敬老祝賀会」が、震災の影響を受け、中止となりました。

当日は、米寿(88歳)の節目を迎えられる入居者様とお二方へ賞状と記念品の贈呈式のほか、催し物として、「餅つき」と加藤流三絃会の皆様による三味線の演奏をお楽しみいただく予定でした。

↓ 大正琴「ハーブ蘭」の皆様

↓ 歌謡ショー「楽喜華くらぶ」の皆様

↓ ボランティア「なでしこの会」の皆様



楽しいですよ「ちぎり絵」

今年5月から定期的実施している「ちぎり絵サークル」の活動を9月21日(金)に行いました。

講師として毎回指導して下さる、帯広市在住の飯塚様に教えていただきながら、とても楽しくできました。

今回は、入居者様と通所利用者様を合わせた7名の方が参加されたほか、当施設で介護福祉士の実習をしている帯広大谷短期大学の2名の学生さんと一緒にちぎり絵を楽しみました。

↓ 学生さんと一緒に！



↑ 講師は飯塚先生
(中央の眼鏡の方)

今年もやって来た「ミルクークラウン」

8月1日(水)に、毎年恒例のアイスクリーム屋さん「ミルクークラウン」が札幌から来てくれました。

今年で3回目となりますが、去年に引き続き晴天に恵まれ、アイスクリームやクレープを食べる入居者様は、いっぱい笑顔に包まれました。



やっぱりおいしいね！

北海道胆振東部地震について

■ 去る9月6日(木)未明に発生した、北海道胆振東部地震の影響で、当施設も地震直後から停電となり、復旧した翌9月7日(金)午後7時頃までのあいだ、施設の代表電話が不通となって連絡できない状況となりました。

ご家族様には、大変なご迷惑とご心配をおかけし、申し訳ございませんでした。

■ なお、停電中のため、地下貯水槽の水を汲み上げるポンプが使用できず、入浴していただくことが叶いませんでしたが、食事は、非常災害時用として、施設で備蓄していた食品類を使用して、皆様方にご提供させていただくことができました。

■ 当施設では、今回の震災を契機として、改めて、入居者様のことを最優先に考え、非常災害時に対応できる施設設備や体制の確保について見直しを行い、入居者様にとって安心で安全な施設づくりに取り組んでまいります。

医務室から



《知っておきたい「ノロウイルス」の基礎知識》

ノロウイルスとは…

- ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎(嘔吐、下痢などの症状)が、多発する季節を迎えました。
- ノロウイルスは、非常に感染力が強く、わずかなウイルス量で感染します(感染者の嘔吐物や糞便1gの中に100万～1億個以上)ので、小さなお子様やお年寄りが生活する施設等では、集団感染に十分に気をつけなければいけません。

ノロウイルスの感染経路は…

- ① カキなどの二枚貝を、生あるいは十分に加熱調理しないで食べて感染する。
- ② 感染者を家庭内で看病することで感染する。
- ③ 感染者の嘔吐物や糞便などで汚れたもの(嘔吐物が付着した食器、衣類や便器など)に触れた手を介して、ウイルスが口から体内に入り込んで感染する。
- ④ 感染者の嘔吐物や糞便が飛び散り、その“しぶき”を吸い込んで感染する。
- ⑤ 嘔吐物の処理が不十分であったカーペットなどが乾燥し、そこを歩行することより、空中に舞い上がったウイルスを吸い込んで感染する。

ノロウイルス感染症の潜伏期間は…

- 感染の潜伏期間…12～48時間
- 主な症状…吐き気、嘔吐、下痢、腹痛、発熱は軽微
- 特徴…嘔吐が突然強烈に起こる。

これらの症状が1～2日続き、自然に消失します。しかし、症状が治まっても1週間から10日、長い場合は1か月以上も便からウイルスの排出が続きます。

また、ウイルスに感染していても、下痢や嘔吐などの症状が出ない人もいます。

ノロウイルス感染症の予防対策は…

- ① 手をしっかり洗う。
- ② 頻繁に手で触れるもの(ドアの取っ手等)は、消毒する。
- ③ 嘔吐物などの感染源は、素早く正しく処理する。
- ④ 食事はなるべく火を通す。
- ⑤ 感染者の症状がなくなっても、24～72時間は職場や学校に行かないように！

手の洗い方は…

帰宅後やトイレ後、調理前や食事前には、指輪をはずし、石鹸で30秒以上揉み洗いし、手指を衛生的に保ちましょう。手洗いは、指先、爪のあいだ、手の甲、手首までしっかり洗い、タオルは常に清潔なものを使いましょう。しっかりと手洗いをしましょう！

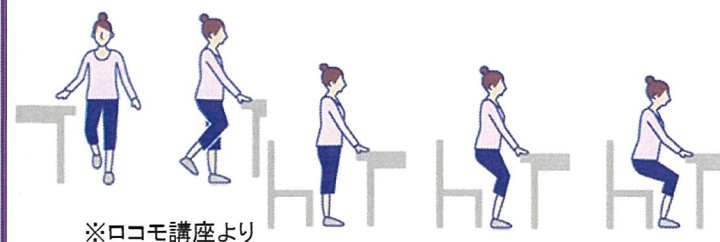
機能訓練指導員から



《骨と関節の日》

- 10月8日が「骨と関節の日」ってご存じでしたか？
ホネの「ホ」の字が十と八に分かれることや、体育の日に近いことから、日本整形外科学会が定めたそうです。
- 前回と前々回にお知らせした、「片脚立ちとスクワット」は、ロコモティブシンドロームの予防に役立ちます。是非、続けて行ってみてください。

※ ロコモティブシンドローム: 骨や筋肉、関節などの「運動器」の障害により、「要介護になる」リスクの高い状態になること。略して「ロコモ」。



※ロコモ講座より

- 骨と関節の健康には、バランスの良い食事と紫外線も必要です。日光浴したり、屋外でラジオ体操やウォーキング、パークゴルフなども楽しんで行ってみてください。



管理栄養士から

☆何の日だよ！

記念日に因んだメニューの提供を9月から始めました。

9月	15日	ひじきの日
	18日	貝割れ大根の日
	19日	シュークリームの日
	23日	秋分の日(おはぎ)
10月	1日	コーヒーの日
	13日	さつまいもの日
	26日	柿の日
	31日	ハロウィン

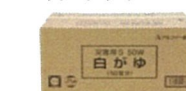


☆非常食について

9月6日に発生した地震では、北海道全域で停電となり、不便な生活を送られた方も多かったことと思います。

ロータス音更では、今回の停電発生後、備蓄していた非常食や飲料水、使い捨て容器などを使用しました。

＊非常食の一部をご紹介します。



【アルファ化米白がゆ】
常温で保存でき、熱湯又は水で戻しおかゆを作ることができます



【缶詰類】
ポテトサラダ、焼き鳥、魚缶、果物缶等



【飲み物】
常温で5年保存できる水や、ジュース類

はなみずき・もくれん

8月 百年記念館へ外出

8月30日(木)に、帯広市内の百年記念館に外出してきました！！帯広や十勝の歴史を勉強してきました♪



9月 フードスタジアムへ

9月27日(木)には、音更町内の焼肉店へ食事に出かけてきました！！
久々の焼肉♡はとても美味しく最高でしたよ♪



今月の新聞担当:新井田・杉井

やまぐわ・すずかけのき

7月19日(木)
個別外出♪

六花亭のデザートは最高でしたよ♡

☆8月7日(火)
七夕祭り★

9月16日(日)
祝 誕生日♪

「マグカップ」と「お箸」のプレゼントあり
がとう！(*^_^*)
95歳になりました。

帯広市内での「七夕祭り」...とてもきれいでした☆☆
屋台で買ったアメリカンドッグも美味でしたよ～また
来年も行きたいなあ♪ パクリ！

今月の新聞担当:加藤(由)

ななかまど・きたこぶし

大相撲観戦

8月18日(土)に帯広市総合体育館で行われた、大相撲 十勝帯広場所に行ってきました。
美味しい、豪華大相撲弁当に舌鼓！！
白鵬・稀勢の里・鶴竜などの有力力士も見られ、大満足！！幕内力士の取組みではお弁当どころではなく、手に汗を握りました。
また巡業があったら行きたいですね～。



稀勢の里



横綱は大きかったなあ。

納涼会



8月20日(月)、昨年に続き、ユニット内で「流しそうめん」を行いました！



外出行事



9月28日(金)に、スイートピアガーデンに行ってきました。甘い物好きにはたまりません。楽園でした。 今月の新聞担当:遠藤cw皆川cw

やまもみじ・まるにえ

8月22日(水)外出行事

「イオン帯広」へ、買物とお昼ご飯を食べに行ってきました。
ひさびさの外出。美味しいものを食べて、とても楽しかった。



9月26日(水)外出行事

回転寿司「まつりや音更店」へお昼ご飯を食べに行ってきました。



今月の新聞担当:坂田・小藪