

セントラル堀田新聞

第30号
2ヶ月1回発行
H27年5月10日

三・四階 カップラーメンを食べる!

当施設は法人内に透析病
院があることから利用者様
には透析を必要とする方が
多くいらっしゃいます。ま
た、糖尿病や高血圧などを
抱えている方や、脳梗塞な
どの後遺症と向き合ってい
る方など様々です。

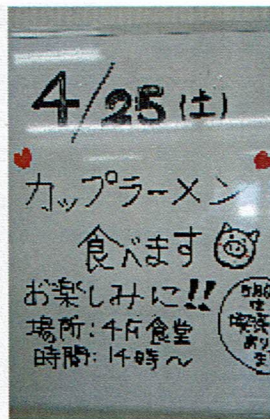
介護老人保健施設とし
て、皆様方の健康管理や在
宅復帰に向けての取り組み

はとても重要な事なので
が、時として、それは利用
者の皆様にとって窮屈に思
われる面も多くあります。

その一番手は、やはり食
事制限ではないでしょう
か。カロリー、塩分、水分
などを利用者様にあわせて
制限させていただいていま
す。

そんな窮屈な中で、皆様

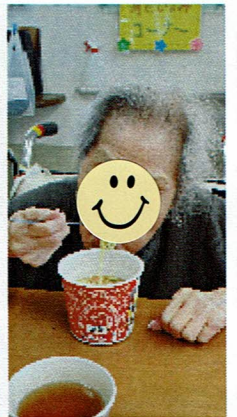
からよく耳にした言葉は
「カップラーメンが食べた
いな」ということでした。
スタッフがスーパードライの
たま見つけた減塩タイプの
カップラーメンを、栄養士
に相談し取り寄せることと
なりました。



数日前から皆様のワクワ
クは最高潮。「本当にカッ
プラーメン食べていいの?
」楽しみにしているよ!」
そして当日はテーブルの
位置を変更。雰囲気をも
わっていただくために、ご
自身でふたを開け、粉末
スープを入れてもらうこと
にしました。

カップラーメンに慣れて
いない方は、ふたを全部開
けてしまうハプニングもあ
りました。お湯を注いで
3分間。待つ時間の長さを
感じながらひたすら時計を
見つめます。

さあ、3分です!



食べ始めると、皆様無言
です。普段ミキサー食の方
も麺をキザミで提供した
ら、モグモグとしっかり
噛みしめています。



5月は皆で順に喫茶店へ
お出掛けします。ご都合が
合うご家族の方は事前に
3・4階スタッフにお問い
合わせいただきます。さら
に日程調整をしますので、
ぜひ一緒にお出掛けしま
せんか?お待ちしております。

デイケア便り

お花見

デイケアでは、3月30日から4月4日までお花見に出掛けました。3月は肌寒い日が続いていたため、予定通りに桜が開花してくれ、その心配していましたが、そんな心配をよそに、満開の桜が出迎えてくれました。

まず、桜の名所「山崎川」に到着。満開の桜に思わず「うわあ、綺麗！」と歓声が上がりました。



桜も満開ならば、それをひとめ見ようと見物客も多く、大変混雑していました。桜の中でも「しだれ桜」

がひとときわ美しかったので、利用者様と一緒に写真を撮りました。



おやつにお花見団子を持ち参し、皆で食べました。お団子を頬張りながら、さらに桜を堪能。その後は穴場にドライブです。

八勝通の桜のトンネルをくぐると「わあ綺麗！幻想的！」と歓声が。

トンネルを通り抜け、瑞穂公園に到着。公園の外周は、これまた桜が満開。車でぐるりと一周し、もう一度桜のトンネルをくぐり施設に戻りました。

施設に戻った利用者様は「楽しかった！」「綺麗だったよ」と目をキラキラさせながら他の利用者様に話されていました。

桜は瑞穂区の木、瑞穂区の花でもあるため、区内随

所で桜がみられ、毎年春には多くの見物客で賑わいます。

また来年もぜひ行きましよう！

五・六階

スムージー作り

4月28日に5・6階の利用者様と一緒にスムージーを作りました。

バナナを4等分位にして、次に苺を入れ、最後に牛乳をコップ半分位入れてミキサーで混ぜます。



初めての試みで、最初はうまく出来るかとても心配でしたが、無事作ることができました。利用者様の中には初めて飲む方もおられ、「美味しい」「不思議な味がする」等々会話も弾んでいました。4月末に行なったので、

4月生まれの利用者様の誕生日会も一緒に行ないました。



今回はブルーベリーケーキとチョコレートケーキの2種類を用意させていただきました。

お誕生日会は毎月行なっており、利用者様から好評を得ています。



4月生まれの利用者様に皆でハッピーバースデーの歌を歌い、その後ケーキとスムージーを召し上がっていただきました。

また機会があれば、色々なフルーツを使ってスムージーを作ってみたいと思います。

誕生日ラッッシュ



2階では3月生まれの利用者様が5名いらつしやり、まさに誕生日ラッッシュということ、ホールケーキを用意し、ろうそくに火を点けて、お決まりのハッピーバースデーを歌い、火を消していただきました。



そして、プレゼントに「いつまでも美味しくご飯を食



べてもらいたい」という思いから、職員より歯ブラシと歯磨き粉が贈られ、大変喜ばれました。

また、4月には御年百三歳になられた女性もおられます。ご自分の事は自身でほとんどされ、大変辛抱強く、いつも感謝の気持ちを忘れていません。

人生の大先輩ですね。



スタッフ紹介

宜しくお願い致します。

《岡本蒼樹》デイケア・介護



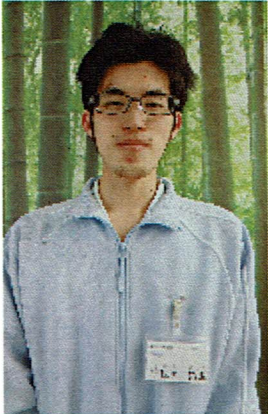
《權籐沙羅》二階・介護



《小坂蒼》二階・介護



《宇佐美拓也》三・四階・介護



《岡部啓子》三・四階・看護



《西川秀子》五・六階・看護



4月の行事食



*掲載されている写真はご本人様、ご家族様の承諾を頂き、掲載しております。

事務所だより

風薫る新緑の季節、皆様体調はいかがでしょう。ケアマナージャーの山本です。

今回私がご紹介したい場所は、愛知県一宮市にあります国営木曾三川公園です。一九八七年十月に開設され、愛知、岐阜、三重の三県にまたがる日本一広い国営公園です。高さ一三八メートルある一三八タワー、小さいお子様も遊べる遊具、四季折々の木々や花、各種イベントなどがあります。

私が四月の下旬に行った時はとてもいいお天気で、暑いぐらいでした。四月の初めから中旬ではチューリップ祭りイベントを行なっていました。今回は終わっていました。ビオラやネモフィラが咲いてとてもきれいでした。また、久しぶりに子供と遊具で遊び、子供に戻ったような一日でした。

当施設でも季節に応じて

お花を見に行ったり、喫茶店に行ったりと外出の援助を行なっております。ご利用者様、ご入所者様の笑顔が見れるよう、これからも努力していきたいと思っております。

リハビリ通信

【リハビリ新体制】

4月からのセントラル堀田リハビリ職員は、男性スタッフが増え、全員で9名となり、気持ちを新たに頑張りたいと思っております！心身機能や日常生活動作で困ったことがあれば、いつでも声をかけて下さい。

★鈴木紀之★ 不器用な面もありますが、精一杯頑張っていく所存です。宜しくお願いします。



★リハビリスタッフ★よろしくお願ひします！



栄養便り

4月から入職しました、市島舞です。衣・食・住は人が生きていく上で欠かせないものです。この重要な3本柱のひとつである食に携わる仕事がしたいと思ひ、管理栄養士になりました。社会人1年目ですが、早く新しい環境に慣れ、ご利用者さん個々に適した食形態を提供できるよう努めますので、どうぞよろしくお願ひします。



編集 佳木 俊俊 日記

少しずつ日が延びて日差しも強くなり、行楽シーズンになりました。さあどこへ行こうかなーと、考えているこの頃です。

最近、自身の健康に自信がなく、何とかしなくてはならないと、思うようになりました。もともと体を動かす機会が少なく、体力もななくすぐ疲れてしまいました。つい最近、主食は玄米を混ぜて食べるようにしましたが、「ごはんがおいしい」と、おかわりをしては……いけませんねえ。赤ワインもポリフェノールが多く含まれているといっても、飲みすぎでは……勢いついて他のお酒にもつい手が。何かを摂取するより、ちゃんと体を動かす方がいいと分かっているのですが、つい楽なほうを選んで安心しがちです。職業上、健康管理の指導をする以上、自身の健康管理もしっかりやりたいと思ひます。元気に外出を楽しみましょう！ 施設長 西本 潤子