

セントラル堀田新聞

第29号
2ヶ月1回発行
H27年3月10日

甘味処

まだまだ寒い1月末、今年には雪も多く、そんな日はこたつでみかんが一番ですが、張り切って「白玉きなこあえ」を作りました。

まずは白玉作りです。と、いきなりアクシデント発生。水が多すぎて、丸めれない状態に…。しかし、ここでのめげないのが2階のいいところで、主任が見かねて買出しに行ってくれました。

気を取り直し、腕まくりをして気合十分。一生懸命こねて下さいました。せつせと丸めて下さり、あっと言う間に百五十個出来上がりました。

茹でる最中はプカプカ浮き上がってくるのを見て「わあ」と目を輝かせていました。

みかん、きなこ、黒蜜をのせて昔ながらに仕立て、美味しくいただきました。



☆チヨコフォンデュ☆



2月といえば「バレンタインデー」ということで、ご利用者皆様に甘い一時を過ごしていただこうと、チヨコフォンデュレクを行いました。

色々なフルーツやお菓子をを用意して甘いチヨコレートのカーテンにくぐらせて出来上がり。チヨコレートのコーティングを終えたフルーツやお菓子はキャベツの所へ移動してしばらく休憩。少し時間をおいてから皆様のもとへお配りしました。利用者様からは「良かったよ」「珍しいことをしてくれて、ありがとう」等々お言葉をいただきました。

2月にお誕生日を迎えられた利用者様のお祝いもさせていただきます。



2月といえは「バレンタインデー」ということで、ご利用者皆様に甘い一時を過ごしていただこうと、チヨコフォンデュレクを行いました。

デイケア便り

歌の会

1月30日にご夫婦でボランティアをされているA&Kさんにお来しいただき、歌の会を開催しました。

1曲目は「うれしいひな祭り」、2曲目は「どこかで春が」。デイケア利用者様だけでなく、入所者様も参加され、皆で大きな声で歌いました。



「三百六十五歩のマーチ」では、利用者様方の声がリズムカルに、そして楽しく聞こえてきました。「きよしのズンドコ節」では女性の張り切った声が響き、「きよし！」と合いの手も入り、とても盛り上がりました。最後はリクエスト曲「ふ

るさと」。やっぱり最後はこれに尽きます。

オカリナミニコンサート

2月23日に「オカリナデュオゆうあい」さんによるオカリナ ミニコンサートが開催されました。年に1度来ていただいております。今年で6回目となります。



施設内にオカリナの優しい音色が響き渡り、皆様うっとりとした様子で耳を傾けていらつしやいました。

オカリナには色々な種類があり、1つ1つ音色も違うそうです。また来年も楽しみにしています。



排泄委員会

看護師、各階の介護士、オムツ関連用品を取り扱うユニチャームさんが集まり、月に1回委員会を行っています。毎年議題を上げて、1年間取り組んでいきます。

今年は「利用者様に合ったパットの選択」ということで、毎月対象者を上げて話し合っています。何でもいいのでは？と思うところですが、利用者様一人一人の排泄によって、パットの種類が変わってきます。

☆排尿のしくみ☆

尿は腎臓で作られ、1分間に約1ccの速さで膀胱に溜まっていくのです。では、正常な排尿とは：

- ① 1回の排尿量は二百〜五百cc (1日の尿量は約千〜二千cc)
- ② 排尿時間は10〜30秒
- ③ 尿の色は薄い黄色か透明。尿に混じり物はない
- ④ 尿意を催してから1時間程度は我慢ができ、尿意がなくても出すこともできる
- ⑤ 排尿時に痛

みがない。腐敗臭のような悪臭がない。⑥ 容認された方法で排尿できる。⑦ 漏れがない。などが挙げられます。



2月の行事食



節分 ちらし寿司



節分 助六寿司

リハ通信

【認知症リハビリテーション】

認知症リハビリテーションには、①快刺激を得る②コミュニケーションの場となる③役割と生きがいを再獲得する④誤りなし学習という4つの原則があります。

当施設でも認知機能の低下がみられる方に対し、脳活性化を目的に様々な作業活動を行っています。

回想法、現実見当識訓練、音読や計算などの学習、音楽や塗り絵、裁縫など様々な手法を用いて個別リハビリや集団リハビリにて利用者様と関わらせて頂いています。

認知症リハビリテーションプログラムに、身体活動（運動）を組み込むことも効果があるとされています。



栄養ワンポイントメモ

管理栄養士の

1〜3月が旬の菜の花はカロテン、ビタミンC、鉄、カリウム、カルシウム、食物繊維などがバランス良く含まれる栄養価の高い緑黄色野菜です。

春野菜特有の苦みや香りを生かす、かつおだしやしょうゆなど味の調味料と相性が良いのはもちろん、油やチーズとも合います。

お浸しや辛子和えなど定番の他、炒め物、シチュー、グラタン、サラダ、パスタにもどうぞ。油がカロテンの吸収率を高めるので、栄養面でもおすすめです。



事務所だより

介護支援専門員の山岸千恵です。桜前線の待ち遠しい今日この頃、皆様お元気で過ごしてください。

「雪やこんこ」の歌詞の一節。「犬は喜び庭かけ回り、猫はコタツで丸くなる」。今時の犬は雪が降ると本当に喜ぶのか？私が疑問に思う理由。

その①ある雪の日、我が家の犬を外に出してみた。結果、慌てて家の中に入った。見当たらないので探したところ、コタツの中にいた。

その②こうして私がない知恵を絞って作文を作っているとこのように、のんきにコタツの中で寝ている。

飼い主である私もコタツの中だが、4月から始まる介護報酬改定の事で頭が一杯である。

新しい料金表については、出来上がり次第皆様に送付させていただく予定でございます。



*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。

編集後記

やっと厳しい冬が終わり、春の兆しが見え始めました。桜開花予想日の記事がよく目に付くようになりました。

桜といえば、卒業・入学を連想します。私の故郷では入学式の時はまだ桜は咲きませんが、ここ名古屋では卒業式でも桜が咲いているのですね。名古屋に住み始めたとき、入学式に咲く桜を見て、まるで映画のようだと思いき感動したことを思い出します。

今年度ももうすぐ終わり、四月から新年度が始まります。同時に介護報酬改定が行われます。マスコミが騒いでいる通り、厳しい改定には間違いありません。でも私たちは、介護の本質を見失わず、来てよかったと思われる施設を目指して邁進続けてまいります。

これからもどうぞよろしくお願いたします。

施設長 西本潤子