



はまカフェ開催決定！

夏を迎え皆様体調など崩していないでしょうか。こちらでも利用者・職員ともに体調不良にならないよう温度調整をし、水分・栄養をしっかりとって過ごしていますよ。

さて、コロナ禍でしばらくの間行えていませんでした「はまカフェ」を今年は**10月頃に開催**しようと計画を立てております。なかなか人とお話ができず様々なストレスが溜まっているかと思しますので、是非ご参加し発散していただければと考えています。

認知症での困り事や苦勞話、どうしたらいいのだろうと思う事など職員や他のご家族様、ご本人様と話しませんか。決定しましたらホームページにてお知らせしますのでお楽しみにしてください。



はまかぜのホームページ紹介

みなさんはまかぜのホームページを見られたことはありますか？利用者さんの様子や栄養士の記事、介護の参考になるような介護教室も掲載しています。6月は「介護老人保健施設とは？」と施設の目的やサービス内容、入所までの流れ等参考になるような情報を入れています。右のQRコードか下記のアドレスで是非ご覧ください。
<https://saiseikai-hamakaze.org/>



はまかぜ便り

令和5年夏号

7月10日発行



介護老人保健施設はまかぜ はまかぜ広報委員会 〒684-0062 鳥取県境港市蓮池町78番地1 TEL 0859-42-3190

食事・栄養

低栄養予防に“間食の、ススメ！”



加齢によるからだの衰えはだれもが避けられません。高齢になると、食欲が低下し味覚や消化吸収力が弱まるのも老化現象の一つです。そのため、エネルギーや他の栄養を十分に取り入れることが難しくなってきます。食欲がなくなってきたら早めに対応しましょう。そこで、食欲はないのに菓子パンやお菓子やデザートは食べられる方も多くみられます。**栄養価の高い間食**を選んで食べることをおすすめします。

～はまかぜ人気のおやつを紹介します～ ミルクくずもち



材料	4人分
牛乳	120g
水	160g
くず粉	40g
砂糖	20g
(A)黄粉	15g
砂糖	15g
塩	適宜

- ①くず粉に牛乳、水、砂糖を加え均一に混ぜる
 - ②中火にかけながら、ゆっくり火にかける 常に木べらでかき混ぜる
 - ③トロミが出てきてもしばらく、練り上げる
 - ④パットにあげ、平らにしてあら熱をとり冷やしかためる
 - ⑤適当な大きさ(さいころ状)に切って(A)の黄粉にまぶし盛り付ける
- ※くず粉は片栗粉でも代用できます



暑い夏が迫っています 脱水、熱中症に注意しましょう

あなたに必要な水分の量は1日どれくらいでしょうか？

体重×30～35 mlが目安です。(食事の水分も含む)

通所



入浴動作困っていませんか？

入浴動作の中でも、浴槽をまたぐ動作が不安になってきた方も多いのではないのでしょうか？通所リハビリでは浴室環境や身体機能に応じて、立ったままでのまたぎ動作や座ったのまたぎ動作等、色々な動作練習を行っています。



大豊作の苺

去年の秋に植え付けした苺。今年1月は10年に1度の大雪を耐え抜き、3月の春とは思えない温かさを感じ、5月にはたくさんの苺が青い葉のかげから真っ赤な顔をのぞかせていました。苗植えを一緒に行った利用者様と屋外歩行時に毎回、苺の様子を観察される利用者様と共に都度、収穫をしました。

手に取ると苺のみずみずしさと赤い熟れ具合から「食べてみて」と苺の音が聞こえてきたようでした。口に入れた途端に苺の果実が口の中一杯に広がり、利用者様の笑顔が見られました。又、来年もこの見事な苺と出会える事を楽しみにしたいと思います。



新年度を迎え新たな風が吹きますように

今年度も新しい職員が加わりました。新しい顔ぶれになり慣れないことが多々あると思いますが、今年度もよろしくお願いします。また、デイフロアの変更しました。雰囲気が変わり、戸惑われる方もありましたが、皆様が安全、快適にリハビリが行えるように環境を整えていきます。職員一同精進してまいります。



玉田 美穂
(作業療法士)

入所



レクリエーションで盛り上がっています！

毎週水・木曜日の午前中にレクリエーションを行っています。人それぞれに合わせた内容で楽しめるよう、グループに分かれ様々な内容になっています。習字・塗り絵・プリント・ちぎり絵・脳トレゲーム・音楽活動…。皆さん楽しそうにされています。なかでも最近では職員が手作りした玉入れゲームが大盛り上がりで「もうちょっとこうやって投げんと!」「おいしい!」と声上がり、職員も一緒になって盛り上がっています。



新人紹介

4月から2名の職員がはまかぜ入所に仲間入りしました!

◆介護福祉士 岡 楓
ひとこと「笑顔で頑張ります!よろしくお願いします!」

◆理学療法士 和泉 優里
ひとこと「皆様と楽しく、元気よくリハビリを実施していきたいです! よろしくお祈りします!」

20代のフレッシュな二人が入ってより賑やかになりました!
よろしくお願いします!



岡 楓
(介護福祉士)



和泉 優里
(理学療法士)