



## 愛媛県済生会 老健いしづち苑のみなさまが見学に来られました！

さる6月5日に愛媛県済生会介護老人保健施設いしづち苑職員のみなさまが、当施設を見学に来られました。

済生会福祉施設長会議での施設長間で通所事業の話題になり、当施設の通所事業運営方法について興味を持たれたことが見学に至った経緯です。

前半は施設概要、経営状況の説明、通所事業の取り組みなどを資料をもとに説明させていただきました。後半では施設見学の後、職種ごとに分かれてグループディスカッションを行いました。終了予定15時でしたが、とても盛り上がり30分以上延長して意見交換をしました。当施設職員もとても勉強になったと満足していました。

今回の交流をきっかけに今後も末永くお付き合いさせていただければ幸いです。

## 食事・栄養

### 高齢者の間食の目的は栄養だけじゃない

- ① 栄養を補う
- ② 水分を補う
- ③ 楽しい時間を過ごす……

高齢者にとって、おやつ目的は小腹を満たしたり、栄養補給だけではありません。親しい仲間や家族とおしゃべりしながら楽しい時間を過ごすことは認知症予防にもなります。

### さつまいもプリン



- ◆材料名(4人分)
- さつまいも 100g
  - 牛乳 200ml
  - 砂糖 30g
  - 卵 100g(2個)
  - ホイップ 適宜

- ① さつまいもは皮をむき、輪切りにしやわらかくなるまで茹で、正味100gになるように計る。トッピング用に少し残す。
- ② ミキサーにさつまいも、牛乳、卵、砂糖を加え混ぜる。
- ③ ②を網でこしながらプリン型に入れる。
- ④ 天板に③をのせ熱湯を注ぎ、蒸し器で蒸す。  
※カラメルソースをかけ、ホイップとサイコロに切った芋をトッピングする。

## はまかせ認知症カフェ

- 開催日: 10月25日(水) 13:00~15:00
- 場所: はまかせ施設内 ●参加費: 100円 ご参加をお待ちしております!



# はまかせ便り

10月10日発行

令和5年秋号

はまかせホームページ  
<https://saiseikai-hamakaze.org/>



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

## リハビリ

《自宅ですぐにできる肩・膝の運動》

息を止めない範囲で声を出して数をかぞえましょう。痛みのない範囲で行いましょう。1日1~2回行なってみましょう。

《肩を動きやすくする運動》各種10回ずつ

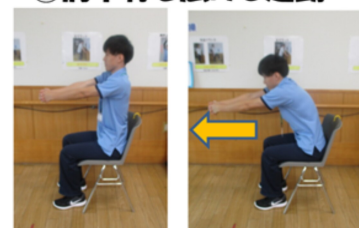
《膝を動きやすくする運動》

### ① 肩甲骨を上げる運動



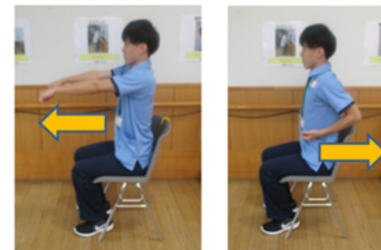
手の甲を合わせて手を伸ばします。手を伸ばしたまま肩を上げます。

### ② 肩甲骨を広げる運動



手を組んで、前へ伸ばします。背筋を伸ばして手を前に伸ばします。

### ③ 肩甲骨を閉じる運動



手の甲を上にして前へ伸ばします。手のひらを上にして後ろに肘を引きます。

### 【ボール挟み】



膝の間にボールを挟み、ボールをゆっくり潰していきます 10秒×10回

### 【ボール転がし】



左右10回ずつ ボールが足から離れないように前後(つま先⇔かかと)に転がします

### 【膝ねじり】



膝が動かないようにゆっくりと左右交互にひねります 左右10回ずつ

※できるだけ背もたれから背中を離し、床に足を着けて行いましょう。

※ボールは百円均一等で購入することができます。

# 通所



## 手先を使って宝物集めゲーム

境港総合技術高等学校の福祉科一年生が実習に来られました。利用者様に楽しんでもらえるようレクリエーションを行ってくれました。上位3名には手作りの素敵なメダルをプレゼント!! 賑わっていたのでリハビリ中のご利用者様も目を引かれ、沢山の声援が聞こえてきました。



## すいかの収穫を行いました!

はまかぜ通所では屋外活動の一環で畑作業を行っています。先日、春に植えたすいかが成長し収穫の日を迎えました。収穫までの間、ご利用者様と一緒に水やりや受粉作業を行い成長を見守ってきました。おかげで愛情たっぷりの立派なすいかが実りました。甘いね!美味しい!採れたてはいいね!とご利用者様から感想をいただき大好評でした。



## 職員が復帰しました 😊

無事に出産され育児休暇を終えて一年ぶりに元気のいい職員が8月から、復帰しました。介護福祉士の今田さんより一言「育児休暇から復帰しました。今田優貴です。また皆さんと楽しく活動したいと思います。よろしくお願いします。」



# 入所



## 七夕行事

七夕ということで「織姫」と「彦星」がプリントされた短冊に願い事を書いていただきました。書いた短冊は職員が持参した笹に皆さんで飾りました。「子供の頃を思い出す。」「かわいい短冊だね。」など懐かしく感じられる方や、熱心に願い事を書いている姿が見られました。余った短冊はエレベーター前におき、家族の方にも飾っていただいて、とても賑やかな笹飾りになりました。



## 納涼会&ランチバイキング

2階入所では暑い夏を乗り切って頂こうと納涼会を開催しました。今回は射的、とヨーヨー釣りと皆様へ景品を準備しました。射的は水鉄砲でトレイトペーパーを濡らして的を落とすゲームです。童心に返ったように夢中になっておられました。景品も自身で使うものや御家族にプレゼントするなど大変喜んでおられました。