



# はまかぜ便り

令和4年新春号



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

## 自宅で簡単にできる えんげたいそう 嚙下体操

### 姿勢

リラックス



リラックスして腰掛けた姿勢をとりま。

### 深呼吸

すってー  
はいてー



お腹に手を当てて、ゆっくり深呼吸します。【3回】

### 首の体操



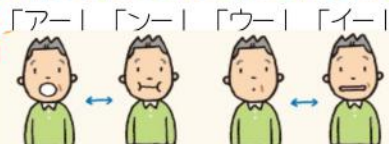
ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。【3回】  
耳が肩につくように、ゆっくりと首を左右に倒す。【3回】  
首を左右にゆっくりと2回ずつまわす。

### 肩の体操



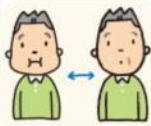
両手を頭上に挙げ、左右ひねりと下げる。【3回】  
肩をゆっくりと上げてからスッと落とす。【3回】  
肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。【3回】

### 口の体操



「アー」「ソー」「ウー」「イー」  
口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりかみ合わせたりを繰り返す。【5回】  
口をすぼめたり、横23しいたりする。【5回】

### 頬の体操



頬をふくらませたり、すぼめたりする。【3回】

### 舌の体操



舌をべーと出す。舌を喉の奥の方へ引く。【3回】  
口の両端をなめる。【3回】  
鼻の下、顎の先をさわるようにする。【3回】

口や頬を動かすと、唾液の出がよくなり、飲み込みやすく、食べやすくなります。食事の前準備として行いましょう。

## 令和3年度地域ケアセンター第三者委員会議を開催しました！

10月28日に、第三者委員としてお世話になっている伊東氏、植田氏のお二人にお越し頂き、第三者委員会議を開催しました。施設職員から苦情やヒヤリハット事例の報告をし、意見交換を行いました。頂いた貴重なご意見をもとに、より良いサービスが提供できるよう努めてまいります。



# 謹賀新年



## 新年のごあいさつ

謹んで初春のお慶びを申し上げます。  
昨年はひきつづき、新型コロナウイルス感染症に振り回される一年となりました。当施設は済生会病院併設の施設ではありますが、面会制限継続を余儀なくされる病院とは一線を画し、地域の感染状況に応じて柔軟にご家族面会についての判断を行う、「withコロナ」を意識した対応を心がけて参りました。今後の新型コロナウイルス感染症の状況次第とはなりますが、今年こそは現在休止しております「はまカフェ（認知症カフェ）」、「はまかぜ子ども食堂」とも再開が叶えば、と願っております。  
本年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。



施設長 粟木 悦子



# 通所



## さつまいもの収穫！

はまかぜデイケアでは、生活行為リハビリの一環で裏庭の畑に芋の苗を植えています。先日、さつまいもの収穫時期を迎え利用者様と収穫活動をしました。当日は天候にも恵まれ利用者様も慣れた手つきでさつまいもを掘り返しておられました。収穫したさつまいもは大小、様々でしたがどれもとても美味しくなるものばかりでした。焼き芋、天ぷら、大学芋など食欲の秋にどうやって食べようか話をしながら楽しく収穫することができました。(記事:渡部)



## 調理活動 ~大学芋づくり~

秋に収穫したサツマイモ。しっかり寝かせたので大学芋づくりをしました。リハビリの一環としての調理活動、今回は2人の方と一緒に行いました。さつまいもを輪切りにし、その後にスティック状に切り分けました。早く終わると「私が後やってあげるよ」と利用者さんも頼りになります。フライパンで火を通しながら、夕を絡めると、いい匂いがフロアいっぱいに漂っていました。フライパンもフリアリみんな笑顔で作れました。最後に試食(^\_^)「少し濃いかな?」と辛口評価(\*\_\*)職員も食べさせてもらいましたが、おいしくて良かったですよ。(記事:濱田)

## ビオラの苗をプランターへ植え替え作業をしました

職員の家族より寄付をいただいたビオラの苗をご利用者様と一緒にプランターへ植え替え作業を行いました。

ビオラは春が一番の咲き頃となっています。春より一層、咲き誇るのが楽しみです☆

(記事:田村)



# 入所



## ハロウィンピック！！

10月はハロウィンとオリンピックをコラボレーションし、ハロウィンピックを開催しました。手作り聖火台にトーチで火をつける様を演出したり、ハロウィンカボチャの包みを叩いてお菓子をゲットしたりと盛りだくさんで楽しい行事となりました。



## はまかぜ入所者 園芸活動！

入所では、リハビリの一環で季節に合わせた野菜やお花の園芸活動を行っています。土を掘って苗を植える所から始めて、毎日お水をまき楽しく取り組んでいます。育った野菜は、収穫し、調理して美味しく頂きます！自分達で育てた野菜で作った料理は普段より美味しく出来上がりました♪

## おいしいおやつを食べて笑顔に

入所では、月に1度利用者さんからのリクエストによりおやつを提供する日があります。市販のお菓子(〇〇ポテト、〇〇えびせん)やあんぱん、プリン、肉まんなどを提供しております。利用者さんは「おいしいわ～」と喜んでおられました。次はどのようなものかと楽しみにしておられます。

