

はまかせ入所



ICT化続々

はまかせ入所では昨年の「眠りスキャン」に続き、ICT機器を導入しました。新たに導入したのは、体温計、血圧計2種類、パルスオキシメーター（酸素を計る機器）です。今回の機器は測定値が自動で記録ソフトに入力されるので、入力ミスを防ぎ、記録時間の短縮にもなります。記録作業の負担が減ることにより、職員が利用者様と向き合う時間が増え、より質の高いケアを行うことができます。はまかせでは今後も業務の効率化を進め、利用者様へのケアの充実・満足度の向上を図っていきます。

はまかせ子ども食堂

温かい笑顔と賑やかな声があふれる場所！

はまかせでは、地域に開かれた場所として、毎月1回「子ども食堂」を開催しています。先日開催された子ども食堂では、ボランティアさんによる素敵なバルーンアート教室が大好評！色とりどりの風船でキャラクターがで、子どもたちの目はキラキラ輝いていました。見守る大人たちも童心に帰って夢中になり、会場は大きな笑顔と歓声に包まれました。

また、子ども食堂の活動は、地域の皆さまからの温かいご支援によって支えられています。特に、地域の企業の皆さまからは子どもたちへの寄付などをいただき、毎回子どもたちは大喜びしています。皆さまからの応援が、子ども食堂の大きな力となっていることに、心より感謝申し上げます。

はまかせはこれからも、地域の中に開かれた「高齢者と子どもたちが共に育ち、笑顔で過ごせる居場所」となるよう、活動を続けてまいります。



はまかせ便り

令和7年夏号

7月10日発行



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 鳥取県境港市運池町78番地1 TEL 0859-42-3190

食事・栄養



はまかせデイケアの廊下には、(公社)日本栄養士会 2021栄養フンダーの冊子【栄養の整理整頓100】www.nutas.jp/84 の中より、目からうろこの情報を掲示しています。食事や食生活を整えるヒントを取り入れ、無理なく、楽しく、自分に合った栄養管理をすることが大切です。【栄養の整理整頓100】の中より高齢者に関連する情報をご紹介します。

エネルギーを補う補食のススメ No. 064

成長期の子どもや1回の食事量が少ない人は、補食を取ることで3食だけでは不足しやすいエネルギーやその他の栄養素を補えます。補食は脂質や糖質に栄養素が偏りがちな菓子類ではなく、脂質が控えめで手軽に食べられて携帯しやすいおにぎりやサンドイッチ、野菜ジュース、ヨーグルトなどがおすすめ。

「朝ごはんを食べる」という熱中症予防 No. 067

朝食にみそ汁やスープなどの汁物を食べると、熱中症予防につながります。水分や塩分は寝ている間にも失われるため、朝食で水分と塩分を補給すると、脱水を予防できるのです。



筋肉を減らさない運動後ヨーグルト No. 053

牛乳や乳製品には、筋肉を構成する「BCAA」というアミノ酸が多く含まれます。運動やリハビリテーションを行った際には終了後にヨーグルトなどの乳製品を取ると筋肉の形成に役立ちます。



たんぱく質分散摂取法 No. 052

筋肉を維持するには、適度な運動とたんぱく質の補給が重要。たんぱく質は1回の食事で吸収できる量が限られているため、3食+補食で分散していろいろな種類のたんぱく質を摂ることで、たんぱく質が分解された後のアミノ酸の種類もバランスが良くなり、体の中で効率よく使用されます。

通所

夏野菜の植え付け

4/29 今年は何を植えようかと職員が悩んでいる中、利用者様がトマトとスナップエンドウの苗を持ってきて頂き植え付けを行いました。空いた隙間には、芽の出たジャガイモを埋めて今年の畑第一弾となりました。



意外と若い歌が人気！

はまかぜではカラオケもプログラムのひとつとして実施しています。

呼吸・口腔機能の向上や言語機能、脳の活性化など多くの効果が期待できます！

また、利用者さんのハーモニカ演奏に合わせ、他の利用者さんが歌う姿もみられます♪

素敵な歌声や演奏を聴かせてもらい、職員も癒され元気をもらっています。

歌うって良いことがたくさんですね♪

※感染予防対策をしながら実施しています。



入所



園芸&調理

はまかぜ入所では中庭を利用して園芸活動を実施しています。5月にスタッフからキュウリやピーマンの野菜の苗をもらい、畑に植えると1か月程度で大きなキュウリが実っていました!!

急遽収穫し、園芸活動を行っている利用者さん4名と実習に来ている学生さんと共に調理活動をしました。調理内容は皆様お馴染みの「きゅうりの酢の物」!!

利用者さんが調理分担、味付けまで行ない、一足早く夏を味わいました。完成した料理の感想は「少しす味かな。」「優しい味わい。」と感想をいただきました。中庭ではキュウリやピーマンなど続々と実ってきています。次回は何かを作るうか話し合いです。

ボーリングに挑戦！

はまかぜ入所では毎週土曜日に全員参加でゲームをおこなっています。

今回はボーリングに挑戦しました。職員お手製のペットボトルピンです!

みなさん真剣な表情でストライクを狙っておられました。

「がんばれー」「ああ、惜しい」など賑やかな声がきこえていました。これからも楽しんでいただけるよう、色々な計画をしています!!

