

老健大会



11月27,28日に山口県下関市で第36回全国介護老人保健施設大会が開催され、当施設から4名が参加しました。
「看取り期の『食べたい』に寄り添う看護師の役割」を遠藤看護師、「労働環境改善に向けて」を松本介護福祉士、「在宅復帰を支える多職種連携」を松本理学療法士、「意欲・重要度・QOLの向上を目指して」を玉田作業療法士がそれぞれ口演を行いました。日頃の取り組みを発表することができ、また他施設の様々な取り組みを知ることができ大変勉強になりました。今回学んだことを当施設でも活かしていきたいです。

食事・栄養

はじめよう！減塩生活

- ・みそ汁は1日1回、半量にする。薄味では物足りなくなるので、具たくさんにして汁を半量にするとよいでしょう。
- ・見えない食塩に要注意。塩は味付けする以外に麺類やかまぼこなどの練り製品で弾力を出すために使用されています。



根菜のコンソメスープ



エネルギー 19 kcal
食塩相当量 0.5 g

【材料2人分】

かぶ80 g、玉ねぎ50 g、にんじん30 g、水300 ml、パセリ(みじん切り)適宜

A(顆粒コンソメ小さじ1/3、塩0.5 g、こしょう少々)

【作り方】

- 1 かぶ、玉ねぎ、にんじんは一口大に切る
- 2 鍋に玉ねぎ、にんじん、水を入れて中火で熱し、煮る
- 3 にんじんがやわらかくなったら、かぶ、Aを加え、蓋をして弱火で煮る
- 4 かぶがやわらかくなったら器に注ぎ、パセリを散らしたら出来上がり。

※野菜をじっくり煮て野菜の甘みやうま味を味わいます



はまかせ便り

1月10日発行



令和8年新春号

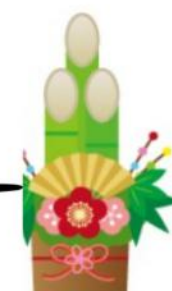
はまかせホームページ

<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



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。
世界では紛争が続く、日本においても自然災害の報道が相次ぐ中、日々の平穏のありがたさを改めて感じております。そのような中、皆様には日ごろより地域ケアセンターの運営に温かいご理解とご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

地域ケアセンターでは、ご利用者様が安心して穏やかにお過ごしいただけるよう、日々の暮らしに寄り添ったケアを大切にしております。本年も、信頼していただける施設であり続けられるよう、職員一同努めてまいります。皆様にとりまして、本年が穏やかで実りある一年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

施設長 栗木 悦子



通所



新しい平行棒に変わりました！

はまかぜデイケアではトレーニングマシンやバイク等の器具を使った運動や身体機能運動、腰痛体操や口腔体操等、利用者様は個別プログラムメニューに沿って色々な運動に取り組み頑張っておられます。9月より、2台ある平行棒のうち1台が新しくなりました。利用者の皆様から「新しくなったね。(手すり)が1本多くなっていいね。」「職員さんも(高さ調整)楽になっていいね。」等、職員のことを気遣って下さる声まで聞かれました。私達も気分も新たに利用者の皆様と一緒に頑張っていきたいと思います！



入所



キュウリの種取りをしました

今年の夏に入所の中庭の畑で育てたキュウリを黄色に完熟するまで保管していました。この度、利用者のみなさまと一緒に「キュウリの種取り」を行いました。

完熟したキュウリを半分に切ると、中にはぷっくりと熟した種がぎっしり。利用者からは「昔はよくやったよ。」「来年に植えると芽が出るよ。」と懐かしむ声も聞こえ、自然と笑顔が広がりました。

取り出した種は水にさらしてよく洗い、天日でしっかりと乾燥させました。来春の植え付けに向け、大切に保管していく予定です。来年、また元気に芽を出してくれるのが楽しみです。



はまかぜ寿司祭り

10月の行事は、はまかぜ寿司祭りを行いました。普段食べる事のないお寿司が食べ放題！

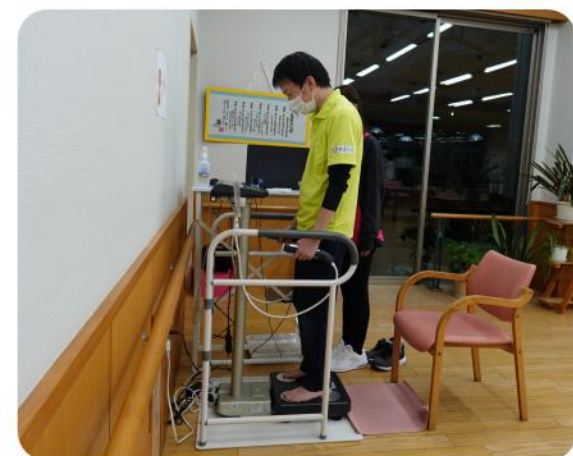
職人さんに握って頂くパフォーマンスでは皆「見に行きたい!」と言われ、目の前でパフォーマンスを堪能。地元の新鮮なお寿司と船盛のお刺身もあり、おかわりされる方もたくさんおられました。食後のデザートもあり大満足の一日となりました。



かくし芸大会

11月20日は行事の日でした。11月の行事はなんと【かくし芸大会】!!

この日のために歌やお手玉を練習し、芸を磨いて本番にのぞまれた利用者さんもおられました。職員も昔懐かしい髭ダンスでパフォーマンスを披露し、成功した際には拍手喝采でした。職員がアカペラで披露した民謡では、お囃子を利用者さんが行いとても盛り上がりました。師長も白雪姫に変身し、最新式の「りんごの皮むき」を披露。りんごをかじり倒れた所に王子様が助けにくるという寸劇もあり、賑やかな時間を過ごすことができました。



新しい機器が導入されました

11月からはまかぜデイケアに新しい機器『体組成計』が導入されました。この機器で体の筋肉量や体脂肪率、骨量などを計ることができます。はまかぜでの運動の成果を、数字で確認することができます。手足の筋肉量などを確認し、運動プログラムの作成に役立てます。

また、測定結果はリハビリ会議の際に計画書と共にお渡ししますので、自分の体の変化を確認し運動の参考にして下さい。