



鈴木ヘルスケアサービス新聞

編集・発行・印刷 鈴木ヘルスケアサービス株式会社
彦根市後三条町350-3 【TEL】0749-24-0656 【FAX】0749-24-0408
【公式HP】 <https://suzukihealthcare.co.jp/> 【E-mail】 info@suzukihealthcare.co.jp
【Facebook】 <http://www.facebook.com/suzukihealthcare>

232号

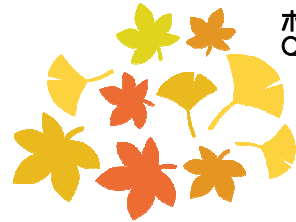
2022年11号

皆さまこんにちは。長かった残暑でしたが急に寒くなりました。夏から冬が一気にやってきたみたいで、年々春、秋がなくなっていくように感じます。昼夜の寒暖の温度差で風邪をひかないように、お気をつけください。

また、今年はインフルエンザの流行が心配されます。昨年は流行しませんでした。予防することはとても大切です。早めの予防接種をお願いします。



ホームページ
QRコード



鈴木ヘルスケアサービス社長ブログ

社長の日々のブログです 【<https://ameblo.jp/suzukihealthcare>】

グループホーム鈴の家日和

秋の運動会

秋と言えば、スポーツの秋ですね。グループホーム鈴の家でも運動会を開催しました。

紅組、白組に分かれ、応援にも力が入ります。玉入れ、輪投げ、ビーチバレー、笑いもあり大盛り上がり！



日ごろの運動不足は解消されたでしょうか？
皆さんお疲れ様でした。



料理作り

グループホーム鈴の家では毎日三食、食事を作っています。

「今日は何が食べたい？」から始まり、野菜を切ったり、具材を合えたり、味見をしたり…毎日の調理に積極的に関わりを持ってくださっています。

美味しい食事は元気の源です。いつもありがとうございます。



デイサービスセンターべるふらっと

べるふらっと通信

第251号

作品展示会が無事に終わりました

毎年恒例になっています「中地区公民館での作品展」を今年も無事終えることができました。



デイサービスセンターべるふらっとで皆さんが作られた作品を地域の方々に見ていただく良い機会になりました。利用者の皆さんと歩行練習を兼ねて、作品の展示や見学に行ってきました。



畑でお芋がとれました

べるふらっとの畑でさつま芋がとれました。皆さんがびっくりされるくらい大きなさつま芋に育ちました。

「さつま芋のつるが美味しいのよ〜♪」と教えていただき、つるの煮物も作りました。つるの下処理に手間がいましたが、皆さんでするとあっという間にできあがりしました。



手先の運動にもなり、更に美味しいと一石二鳥の作業となりました。

壁面アートが完成しました

立位でのバランス能力向上を目的に壁面アートの作成を進めていました。完成したのは「ひこにゃん」でした♪



根気のいる作業をありがとうございました。今後は歩行練習の際の姿勢改善の指標に使用していきたいと思っています。

鈴の郷日記

敬老週間

9月の敬老週間は皆様と一緒に祝いさせていただきました。

「今日は豪華やなあ〜。いい時に来たわ。」と嬉しそうな顔を見せてくださいました。皆様いつまでもお元気でいてくださいね。



棒体操



一緒に棒体操!!
しっかり腕も伸ばし、背筋も伸ばします!
運動すると気持ちも晴れやかになりますね。

囲碁勝負

囲碁仲間のお二人。一手一手慎重に、熱く試合を楽しまれています。お二人共がんばって!!



誕生日

9月に98歳のお誕生日を迎えられたHさん。これからもお元気で過ごしてください!



鈴の音時間

いもほり

5月に植えたさつまいもが収穫時期となり皆さんと一緒に芋掘りを行いました。

「わー!大きいのある!」「こっちにも、こっちにもあるよ」と、小さいものから大きいものまでたくさん収穫する事ができました。



さっそく芋巾着を作りどんな味が味見しました。「せっかくやで芋つるも食べよう。」と提案していただき、芋つるも調理していただき、芋づくしを堪能しました。さつまいもは今後おやつ作りとして活用していく予定です。

運動週間



10月10日は「スポーツの日」という事で皆1さんと一緒に体を動かす週間として体を動かしました。「いきいき100歳体操」や音楽に合わせた体操等

ご自宅でも取り入れやすい体操を実施しました。皆さんこれからも元気な体でいられるようにと、すすんで参加してくださいました。

ハロウィンリース

ハロウィンにむけてリース作りをしました。新聞を丸めたものに毛糸を巻きつけ、毛糸玉にお化けの顔をつくり、リースを作っていきます。

細やかな作業や貼る作業を通して手指のリハビリへつなげる事ができ、配色、配置や考えることにより脳の活性化を図る事ができます。



皆さん好みの毛糸をに使われることで、オリジナルの可愛いリース作品が完成しました。



べるグリーン通信

お出かけ

爽やかな秋晴れの日、「勝利の神様」といわれる神社まで出かけました。下肢筋力の運動も兼ねて歩く事をごんばりました。

上からの景色は最高で「風が気持ちいいなあ」と秋を感じるひと時でした。



運動会

赤白はちまきをしめて気合を入れ、4つの種目に挑戦しました。

「新聞紙で徒競争」足を動かして新聞紙を引き寄せる運動。



「パン釣り競争」魚釣りの要領でパンを釣り点数を競うゲーム。



「ボール引き競争」ボールが落ちないように紐を巻き上げる手の運動。

「玉入れ列車」動く列車にお手玉を入れる瞬発力のいる運動。



結果は赤白引き分け！一生懸命に競技に参加してくださり、楽しい運動会になりました。

創作活動

今月のカレンダー作成はフェルトやボタンを使った内容でした。また12月の作品作りも早々に進んでいます。毛糸を巻きつけて洋服の模様になるようです。しっかりと指先の運動に繋がっています。



月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ 秋の収穫

今年もプランターにできたさつま芋を収穫していただきました。

「今年は何本採れるかな」「大きさはどうかな」と楽しみですね。記念に「はいポーズ。」



秋の楽しみ



夏も終わり過ごしやすい季節になりましたね。愛東町のひまわり畑や、彦根の庄堺公園へ秋のバラを楽しみに出掛けていただきました。

ひまわりもバラもキレイで「この時期は色々な花が楽しめて嬉しいね」普段歩く機会が少ないと言われるのですが、季節の良いこの時期にしっかり体を動かしましょう。



食欲の秋、おひとついかがですか？

3時のおやつは「かつらぎ特製手作りおはぎ」。きな粉たっぷり美味しいですよ。



ホールインワンを目指して

カップを目指して一直線！入れば嬉しい、外れたら再挑戦…



白熱戦が繰り広げられました。

はい、ヘルパーです!

手軽にできる低栄養の(食が細い)人の食事づくりの工夫

● 余り野菜を電子レンジで加熱して冷凍庫にストック

家にある野菜を適当な大きさに切り、電子レンジで加熱して柔らかくします。小分けにして密閉容器(袋)で冷凍保存。市販のルーやソースを加えれば、簡単アレンジ。ご飯を添えれば1品でカロリーが補給できます。

● 高カロリーの揚げ物は便利に使えるお助け品

できあいのものがスーパーではもちろん、コンビニでも売っているので、上手に取り入れましょう。かき揚げやコロッケなどの揚げ物を出汁で煮て、卵とじ丼にするとカロリーも栄養も一度に摂れます。適度な汁気もあり食べやすいです。



● 肉や魚は多めの油で焼いて、ふっくら&カロリーアップ

低栄養状態を改善するには、たんぱく質である肉や魚と、カロリー(エネルギー)をしっかり摂ることが大事。多めの油を使って焼くと、仕上がりもふっくらジューシーになり、食べやすくなります。

● レトルト食品や市販の惣菜を積極的に活用

「すべてを手作りで」と思わず、スーパーやコンビニの惣菜も活用しましょう。例えば筑前煮などの煮物類は、柔らかく仕上がっているものが多く、そのまま提供できます。 ※介護食用のレトルト食品は食材の形態にはこだわっていますが、一般的に低カロリーなので栄養成分表示を確認しましょう。

便利な冷凍食品やレトルト食品も増えてきました。手軽に工夫し、負担なく美味しいものを毎日の食事に取り入れていきたいですね。

【参考文献】「へるぱる」2018年5・6月号

地域支援事業・頭の筋力トレーニング

頭の体操です。頭を柔らかくして考えましょう。

問題. ? に入る漢字は何でしょうか。下のヒントから選んで教えてください。

叶→鳩→?→切→宍

ヒント. 語・竺・分

☆ 正解は最後のページ下でご確認ください

ケアマネ便り

今回は「サービス付き高齢者向け住宅」を紹介します。

高齢者の方が安心して暮らすことができる住まいとして、老人ホームについて前回のケアマネ便りでご紹介させていただきました。その中でも『サービス付き高齢者向け住宅』(以下、サ高住)ってどんなところなのだろうと興味を持たれた方もいらしたのではないのでしょうか。今回は、サ高住についてお伝えしたいと思います。

◇ サ高住ってどんなところ？

- ① 室内に段差がない、高齢者にやさしい住宅
② 居室の広さやトイレ、洗面といった設備が整っている
③ ケアの専門家による安否確認や生活相談サービスを提供している
④ 書面による契約など「高齢者住まい法」に基づく運営がされている

◇ どんな人が入れるの？

- ① 60歳以上の高齢者
② 要介護認定を受けた60歳未満の方
③ 施設毎に独自条件がある場合があります。



◇ 費用の仕組みは？



・介護サービスについて 介護保険の適用となるサービスと介護保険外(自費)サービスがあります。

お元気な方は費用を抑えやすいですが、サービス利用や介護が必要となった際には利用回数分だけ費用が積み上がり、費用負担が大きくなる場合があります。

老人ホームなどへの入所をお考えの際には前号も併せて参考にいただき、より詳しい事をお知りになりたい方は、担当ケアマネジャーにご相談ください。