



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>

247号

2024年2月号

このたび能登地方を震源とする大規模地震により犠牲となられた方々に心よりお悔み申し上げるとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。被災地域のみなさまの安全確保、そして一日も早い復旧・復興を衷心よりお祈り申し上げます。

被災地では滋賀県からDWATとして私たちの仲間が活動されています。弊社としましても長期化が予測される避難地域の皆さまの支援をできる限りしていきたいと考えております。今後、スタッフ派遣等により、ご利用者ご家族にご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、ご理解のほどよろしくお願い致します。



ホームページ
QRコード



グループホーム鈴の家日和

お正月

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。



元旦は、見た目も華やかなおせち料理が並び、正月遊びを楽しみながらゆっくりと過ごすことができました。

皆がそろって新年を迎える事が出来たことを大変嬉しく思います。

書き初め

それぞれに年始ぴったりの言葉を書き初めに選ばれました。

今年一年良い年になりますようにと願いを込めて…。



BLOG

新年会

新年を祝って、豪華！すき焼きパーティを開催しました。



お鍋を囲んで熱々出来たてのすき焼きは絶品！

皆さんのお箸は止まりません。大きな鍋のすき焼きもあっという間にぺろり、美味しかったわ！と喜んでいただけましたようです。食事の後は宴会芸披露会もあり、大盛り上がり！笑顔あふれる賑やかな新年会となりました。今年も一年、皆さんの笑顔がたくさん見られますように…。



べるグリーン通信

初詣へ行ってきました

近くの日吉天満宮へ初詣に出かけました。近くなので、運動も兼ねて歩いてお出かけです。比較的まだ暖かく、お天気日和でした♪参拝の仕方について「こうやったか〜?」と確認してから参拝されていました。



BLOG

「今年はまだ行けてなかったで、良かったわ」と喜んでくださっていました。



帰ってからは、べるグリーン特製おみくじです！さあ、皆さん何が出ましたか？



そして、「お正月といえば…?」で思いつくゲームを楽しみました。福笑いでは面白い顔になって、初笑いです。

他にも、坊主めぐり、すごろく、トランプ、羽つき等楽しんでくださいました。



また、フロア内にべるグリーン神社が今年も登場です。

皆さんに絵馬を書いていただきました。良い一年になりますように…☆



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265号

要介護度改善表彰

いつも熱心に機能訓練に取り組まれているお二人の表彰をさせていただきました。



おひとりはお身の事、お料理の事など、常に意識を高くお持ちです。もうお一人は、好きな事に、一生懸命にとりくまれています。

日々の努力がこのような結果に繋がっているのだと、つくづく感じております。



BLOG

新年会

日々お世話になっている皆様に職員からの感謝の気持ちを込めて、色々な出し物やカラオケなどを準備し、このようなお時間をいただきました。皆様、お楽しみいただけましたでしょうか。



今年も職員一同どうぞよろしくお願ひ致します。

鏡開き

毎年恒例の鏡開きを行いました。おさがりのお餅とお米と混ぜ合わせて、おぜんざいを作っていました。お汁まで飲み干される方が多く、大変好評でした。やはりあんこは美味しいですね。



鈴の音時間

お正月行事

お祝い膳を召し上がっていただき新年をお祝いしました。

「美味しいお膳をいただいで嬉しいわ！」皆さんおせち料理に舌鼓！

今年は辰年です、目標も高く！



書初め

お仏壇前に掛けていた恩徳讃を書き換えなさいいけないなあ…と書いていたところ、新年早々にNさんが見事に書いてくださいました。

気持ちも引き締まります！ありがとうございます。



初詣

今年は長浜の八幡神社に参拝しました。旧年の感謝を捧げ新年の無事を祈願し、健康第一・明るく、元気に過ごせますように！楽しい1年にしましょう！



BLOG

お正月遊び！

デイサービスセンター鈴の音ではカルタ取り・コマ回し・けん玉 昔懐かしいお正月遊びを楽しんでくださいました。

「昔はこうしてよく遊んだのよ！」



鏡開き

お供えていた鏡餅を下げ、無病息災を願って美味しくいただきました。今年も健やかに、朗らかに過ごしましょう！



月刊 甲良町デイサービスセンターかつらぎ

新たな年を迎え

懐かしいお正月の遊びをしたり、「何年ぶりに筆もつかな?」と言われながらの書初めもおこないました。



ダルマ落とし、コマ遊び かるたとり 坊主めくり...
「懐かしいな。坊主めくりで運試しや」と盛り上がりました。



鏡開き

1月11日、無病息災を願って鏡開きを行いました。代表で行うのは年女のHさんです。

「よいしょ!」とみんなで声を掛け行いました。

おやつのおぜんざい美味しかったです。



お多賀さんへ

今年の初詣は多賀大社への参拝です。
お天気の良い日に参拝しています。

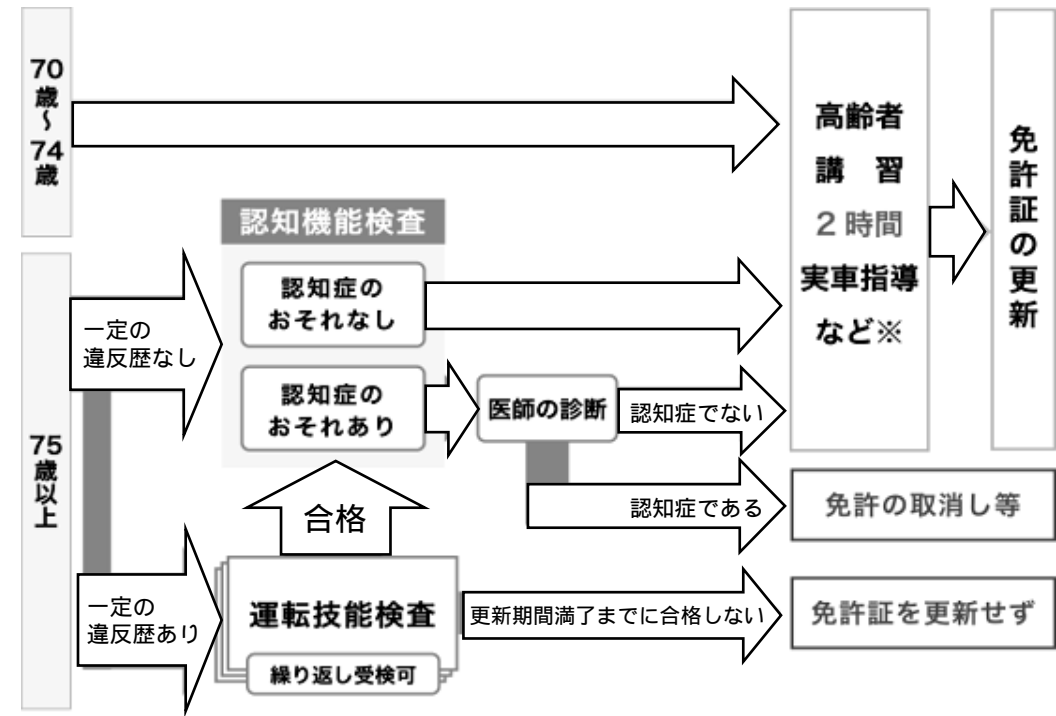


ケアマネ便り 自動車運転免許証について

テレビや新聞で高齢ドライバーによる事故のニュースを見かけることがあります。そのようなニュースを見て、自動車の運転について不安を感じる方もおられるでしょう。一方、車がないと通院や買い物にも困ってしまう方も多いと思います。今回は、高齢者の自動車運転免許についてお伝えします。

◇ 自動車免許の更新について

令和4年5月から高齢者の運転免許証の更新制度が変わりました。75歳以上で、一定の違反歴がある人は、更新期間終了までに、認知機能検査や運転技能検査を受け、合格しないと免許更新ができなくなりました。



※原付、二輪、大特、小特免許のみの方と、運転技能検査を受けた方は、1時間

※運転に不安を感じる方でも、運転免許の返納だけでなく、より安全なサポートカーに限定して運転を継続するという新たな選択肢（サポートカー限定免許制度）があります。

◇ 自動車運転免許の返納について

高齢ドライバーは運転のベテランですが、加齢にともなう身体機能（視力など）の低下や、瞬時の認知力・判断力の衰えはどうしても避けられません。このことを自覚して、認知症ではなくとも自ら免許証を返納する方もあります。自主返納されると、身分証明書にもなる「運転経歴証明書」が交付され、これを提示すると、タクシーやバスの運賃割引など、さまざまな特典が受けられるようです。例えば、平和堂ホームサポートサービス入会時の初回入会費が無料とか、愛のりタクシー共通回数券または湖東圏域内路線バス普通回数券の無料交付などがあります。

また、返納をお試しする制度もあります。

誰もいつかは車の運転ができなくなる時期がきます。その時にこれまでと同じように不便なく生活していくためにはどのようにすればよいか、早めに検討しておくことが必要ではないでしょうか。ケアマネジャーも一緒に考えさせていただきます。








はい、ヘルパーです!

買い物・調理のワンポイントアイデア

バランスのよい食事を続けるコツは、気負いすぎない、頑張りすぎないことです。調理の負担を抑えながら、栄養をしっかり摂れる方法を考えてみましょう。

● 下ごしらえがラクになる食材を活用!

便利な食材を活用すると、不足しがちな赤・緑の食品群を取り入れやすくなります。

<p>赤の食品群</p> <p>そのまま食べられるもの</p>  <p>豆腐、納豆など</p> <p>缶詰め</p>  <p>魚類は缶詰めが便利器に移して電子レンジで温めると、よりおいしく食べられます。</p> <p>総菜やレトルト食品、温めるだけで食べられるもの</p>  <p>煮豆のおかず、ハンバーグ、肉団子、餃子、焼き魚など</p>	<p>緑の食品群</p> <p>切るだけで食べられるもの</p>  <p>きゅうり、トマトなど</p> <p>カット野菜</p>  <p>炒め物や汁物の具として使える</p> <p>乾物</p>  <p>わかめやひじきなど。みそ汁の具がセットになったものも便利。</p> <p>冷凍野菜</p>  <p>ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれんそうなど。保存がきくので常にストックしておきたい食材。</p>
--	--

● より栄養の摂れるものをチョイス!

食事摂取量が少ない場合は、効率よく栄養が摂れるものを選びましょう。

生のキャベツやレタス→【加熱してかさを減らすか中身の詰まった野菜】に変更
 ・生野菜はかさがあるため、一度に食べられる量は意外と少ない。加熱してかさを減らすと、摂取量を増やすことができます。ブロッコリーやかぼちゃなど中身が詰まった野菜もお勧め。冷凍のものなら保存もきき、電子レンジで温めてドレッシングをかけるだけで一品になります。

プリン→【ヨーグルト】に変更
 ・糖質の割合が多いプリンに対し、ヨーグルトはタンパク質やカルシウムが摂取できます。濃縮タイプならさらに栄養価が高くなります。

ポン酢、ノンオイルドレッシング→【マヨネーズ、ごまドレッシング】に変更
 ・油が含まれているほうが、少量でエネルギーが摂れます。











食事制限がある場合に気をつけなければならないこともあります。食事療法は、医師・管理栄養士と相談しながら、個々の症状に合わせて対応することが大切です。


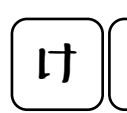


【参考 へるぱる2022年9・10月号】

地域支援事業・頭の筋力トレーニング

問題. ヒントを参考にして右側はどのような言葉ができるか考えてみましょう

ヒント

	な				→		○なば○○
	と				→		と○○ん

	け				↓	○けと○○
--	----------	---	---	---	---	-------

☆ 正解は最後のページ下でご確認ください

鈴木ヘルスケアサービス

〒522-0086 滋賀県彦根市後三条町350-3

居宅介護支援事業所	TEL 0749-24-0656	FAX 0749-24-0408
ホームヘルパーステーション	TEL 0749-24-0656	FAX 0749-24-0408
介護タクシー	TEL 0749-24-0460	FAX 0749-24-0408
彦根市地域包括支援センターすばる	TEL 0749-24-0494	FAX 0749-24-0408

鈴木ヘルスケアサービスとりいもと

〒522-0004 滋賀県彦根市鳥居本町670

居宅介護支援事業所	TEL 0749-21-5410	FAX 0749-21-5464
デイサービスセンター鈴の音	TEL 0749-21-5460	FAX 0749-21-5464
小規模多機能ホーム鈴の郷(休止中)	TEL 0749-22-5544	FAX 0749-21-5464
彦根市地域包括支援センターすばる	TEL 0749-21-5412	FAX 0749-21-5464



鈴木ヘルスケアサービスひらた

〒522-0041 滋賀県彦根市平田町258-3

デイサービスセンターべるふらっと	TEL 0749-24-0445	FAX 0749-24-0477
------------------	------------------	------------------



鈴木ヘルスケアサービスいなえ

〒521-1105 滋賀県彦根市田原町87-2

居宅介護支援事業所	TEL 0749-43-7660	FAX 0749-43-7665
デイサービスセンターべるグリーン	TEL 0749-43-7661	FAX 0749-43-7665
グループホーム 鈴の家	TEL 0749-43-7662	FAX 0749-43-7665



鈴木ヘルスケアサービスこうら

〒522-0271 滋賀県犬上郡甲良町下之郷1509

甲良町デイサービスセンターかつらぎ	TEL 0749-38-8233	FAX 0749-38-8288
地域支援事業	TEL 0749-38-8282	FAX 0749-38-8288



公式サイトURL: <https://suzukihealthcare.co.jp>

Mail: info@suzukihealthcare.co.jp



Facebook Instagram アップしています

子育てサポート企業 「くるみんマーク」取得〔平成28年4月〕
 女性活躍推進企業 「えるぼしマーク」取得〔令和2年2月〕
 若者採用育成優良企業「ユースエール企業認定」〔令和元年10月〕
 「健康経営優良法人 プライム500」認定〔令和5年3月〕
 「滋賀県女性活躍推進企業・2つ星企業」認証〔平成28年10月〕
 滋賀県「ワークライフバランス推進企業」認定〔平成25年1月〕
 「しが介護職員定着等推進事業者」認定〔令和元年7月〕

