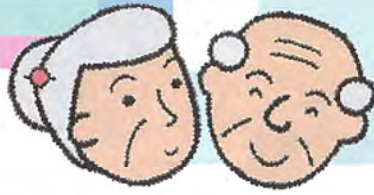


笑 えみ

志貴野長生寮機関紙



第28号

笑 (えみ) 第28号

平成29年5月15日発行

特別養護老人ホーム 志貴野長生寮

〒939-1254 富山県高岡市滝新 21 番地 1

TEL : 0766-36-8181 FAX : 0766-36-8177

URL : <http://www.shikino.or.jp/>

Mail : shikinochoseiry@view.ocn.ne.jp



初釜

1月18日



先生のお手前を見て、抹茶と和菓子を頂きました。抹茶を美味しそうに飲まれ、おかわりを求める利用者もおられました。初釜の雰囲気を楽しんでおられました。



ゆず湯

12月19、20日

月曜日と火曜日にお風呂にゆずを浮かべ、ゆず湯をしました。「いい匂い」とゆずを持ち、香りを楽しみました。

普段、お風呂が苦手な方もゆず湯は楽しんで入られました。



クリスマス会

12月21日

中田婦人会の皆様に来ていただき、童謡の出し物を披露していただきました。一緒に歌ってクリスマスをお祝いした後、一人一人にクリスマスプレゼントが手渡されました。プレゼントを受け取った利用者からは嬉しそうな表情がみられていました。



もちつき

12月28日

昔ながらの杵と臼で「よいしょ!よいしょ!」と掛け声を出しながら職員と一緒に餅つきをして楽しそうな表情が多くみられました。

おはぎ作りでは一生懸命な粉などを付けて、出来上がったおはぎを食べて「美味しい」と笑顔で話しておられました。



新春おたのしみ会

1月11日

うしお新舞踊研究会の方を招いて、新年らしく華やかでおめでたい舞踊を鑑賞しました。色鮮やかな着物を見て、一緒に手を動かして踊る利用者もおられ笑みがこぼれたひと時でした。



節分

2月1日

鬼的的を作って1階と2階の食堂でボール投げをしました。カいっぱい鬼的的に向かってボールを投げて楽しそうにしておられました。



寿司の日

2月8日

昼食に寿司を食べました。「美味しいね」と笑顔がみられていました。



おやつ作り

2月22日

ぜんざいとおしるこを作りました。慣れた手つきで餅を切っておられ、上手ですねと声をかけると照れくさそうに笑顔を見せられました。出来上がったぜんざいとおしるこを美味しく食べておられました。



3月29日

ホットケーキとゼリーを作りました。出来立てのホットケーキはとっても美味しかったです。



ひな祭り

3月1日

藤久会の方を招いて、舞踊を踊っていただきました。どの曲も利用者に馴染みのある曲で、手拍子をしたり、曲に合わせて手を動かしたりと楽しい一時を過ごしておられました。



看護のアドバイス

最近注目を浴びている
舌下免疫療法…御存知ですか？

2014年に保健適用になったスギ花粉症の新しい治療法「舌下免疫療法」。

今年の花粉の飛散量は九州・四国・近畿地方では昨年の2~3倍と言われています。

最近注目されている舌下療法とは、アレルギー原因物質である花粉を原料としたエキスを舌下に1日1回投与し花粉に慣らし症状を和らげる治療法だそうです。

以前は皮下注射で苦痛を伴う治療法でしたが、この療法は「痛みなし」「通院は1ヶ月1回程度」「毎日自宅で1日1回舌下投与」で済むので体質改善にもなり良いのではないのでしょうか？

特定の医療機関でしか実施していないそうなので検索してみてください…。



居宅だより

注目集める「健康寿命」

連絡先 (0766)36-1153

「生活の質」維持するため

いつまでも元気で長生きしたい。長寿者には認知症や寝たきりなど、日常生活に支障のある人も含まれています。こうした中、いま「健康寿命」という言葉が注目を集めています。

健康寿命とはどのようなものですか。

「一生のうち、健康で支障なく日常の生活を送れる期間のことです。厚生労働省によると、2010年の富山県の健康寿命の平均は男性が70歳7ヶ月、女性が74歳4ヶ月でした。」

なぜ健康寿命が重要なのですか。

「健康な期間が長くなれば本人にとって幸福ですし、負担となる介護や医療の費用も抑えることができるからです。」

健康寿命を延ばすにはどうすればいいのですか。

「例えば高血圧や糖尿病など生活習慣病が発症しないようにすること。そのためにはバランスのよい食生活や適度な運動、十分に休息をとり、たばこやお酒を控えるなど、生活習慣を整えることが大切です」

要介護や寝たきりは、本人だけでなく家族など周囲の人にとっても問題になります。

自分のみならずあなたの大切な家族や友人などのためにも健康を維持しましょう。



志貴野長生寮デイサービスセンターだより

連絡先 (0766)36-8850

利用者の皆さんが入浴をされた後、昼食までの間に、毎日、「頭の体操」「みんなの体操」「口腔体操」を行っています。今回は、「頭の体操」についてご紹介します。

毎月第1週は、季節に合わせた歌を、手拍子や足踏みなどの簡単な振りを付けて歌っています。第2週以降は、「言葉の連想」「○に入る文字は?」「しりとり」等言葉を使ったもの、「無いもの探し」「今何時?」「ひらがな計算」「全部でいくら?」等目で見て理解し考えるもの、「紅白旗揚げ」「じゃんけん」等スタッフの言ったことを理解して身体を動かすもの等を、1週間ずつ内容を変えて行っています。利用者の皆さんには、考えるだけでなく、身体を動かすことも同時に取り組んでいただいています。

二つの事を同時に行なう「ながら動作」が、認知症予防に効果があると言われています。「テレビを見ながら、洗濯物をたたむ。」等もその一つです。ご家庭でもいかがでしょうか。



「今何時?」(時計を上下逆さまにして)



「全部でいくら?」

<創作活動>

今年の冬は、とってもし寒い冬でした。年が明けてから、「雪の結晶」の貼り絵に取り組みました。完成した作品が飾られると、利用者の皆さんは、「あらーっ、きれいやね。」と話しながら、自分の作った作品を、寒さを忘れてさがされていました。

屋外が雪で真っ白になる中、暖かい春を待ちわびて、「桜」の貼り絵作りを行いました。桃色と白色のお花紙を切り、ひねりながら貼ることにより花びらに見立てました。デイサービスの玄関の壁面が、「桜」になると、一足早く春が訪れたように明るくなりました。利用者の皆さんも作品の前で立ち止まり、「あれーっ、なんちゅうきれいながいね。」等と歓声を上げておられました。

春の書道では、「花祭」「猫柳」「小川」等を書きながら、子供のころの思い出話に花が咲いていました。



平成29年3月6日(月)～4月7日(金)まで、北陸銀行中田支店で利用者さんの共同作品を展示させていただきました。

施設内研修

避難訓練



施設内研修報告会



委員会活動報告会



土砂災害避難訓練



寄付

(平成28年12月～平成29年4月)

- 富山県善意銀行 (NHK歳末たすけあい義援金)

ボランティア紹介 (平成28年12月～平成29年4月)

- 前田 順一 さん(理容)
- 田中 康麿 さん(理容)
- A・Y・A高岡(美容)
- 増田 羊子 さん(音楽療法)
- 戸出東町公民館 茶道教室 吉井ひふみ さん(初釜)
- 戸出東町公民館 茶道教室 宮島 明美 さん(初釜)
- 戸出東町公民館 茶道教室 受講生のみなさん(初釜)
- 中田婦人会(クリスマス会)
- うしお新舞踊研究会(新春お楽しみ会)
- 藤久会(ひな祭り)

編集後記

今年は初めて「土砂災害避難訓練」を行いました。利用者さんの安全に気をつけて、これからも安心して暮らしていけるよう日々努力していきます。

INFORMATION

オリジナルリストバンド作りませんか？

- お求め易い価格でしかも高品質
 - 少ない数でもご相談下さい
- 400円(1個)からとお求め易い価格です。
(数量、デザインにより価格が変わります。)

印刷のことならお任せください!!

- 広報誌・記念誌・冊誌類
- 伝票・シール
- 名刺・ハガキ・封筒
- パンフレット・チラシ



社会就労センター

志貴野苑

TEL 0766-36-1200
FAX 0766-36-1203
Email shikinoen@mail.goo.ne.jp

様の最近のご様子...

担当生活介護員：