

まりあ通信

令和4年
VOl.3

社会福祉法人まりあ 広報誌 令和4年8月10日 発行 (2か月1回10日発行)



表紙【 住宅型有料ホーム より 】

《今月号の内容》

■特別養護老人ホームまりあ【海】【空】【郷】	1p
■グループホームまりあ【夢】【想】【花】	2p
■ショートステイまりあ・住宅型有料ホームまりあ・サービス付き高齢者向け住宅まりあ	3p
■デイサービスセンター福さんの家・デイサービスセンターまりあ・ちっちゃなお家みづき	4p
■モンゴル技能実習	5p
■新人研修・梅シロップ作り・食中毒について	6p
■介護Q&A・栄養管理室よりレシピ紹介・編集後記	7p



ご家族様が持ってきてくださった誕生日ケーキを美味しく召し上がられていました♪

7月には利用者様のご希望で、ロールケーキと炊き込みご飯を職員が作って提供しました。とても喜んでくださいました(^_^)♪

【ユニット空】



皆様に苗植えをしたきゅうりが大きく育ち、調理後に実食！『美味しく育ったな』『久しぶりに料理ができて嬉しい』と、それぞれに楽しんで頂けました♪暑い日々が続きますが、皆様元気に過ごされており、夏を満喫されています(*^-^*)



【ユニット郷】



あじさい公園へ行ってきました。満開の花々はあざやかでとてもきれいでした。



風船バレーで軽く身体を動かしてからの夕食は、一段と美味しく感じます。大きな笑い声も多く聞かれました。





七夕のお願い事を上手に書いてくださいました♪
皆さん自分で書かれるのを最初は恥ずかしがって
いましたが、ペンを渡すと「これでいい？」と聞かれ
書けたことに喜ばれていました◎

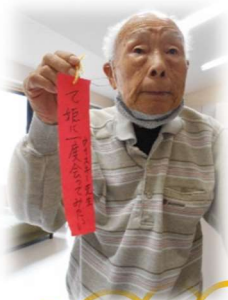


職員の赤ちゃんを抱っこさ
れて「可愛いね」と
喜ばれていました！！



文章を綺麗な字で書
いてくださいました！

【ユニット想】



デイサービスの
夏祭りに参加し
ました！おいし
いおやつや金魚
すくいに喜ばれ
ていました

七夕の飾りつ
けを皆さんで
行いました★



【ユニット花】



7月7日、七夕飾りを作りました。
皆様、短冊に真剣に悩まれなが
ら、願い事を書かれていました！
たくさんの飾りと一緒に短冊を飾ら
れ、皆様嬉しそうなお様子でした♪

ショートステイまりあ



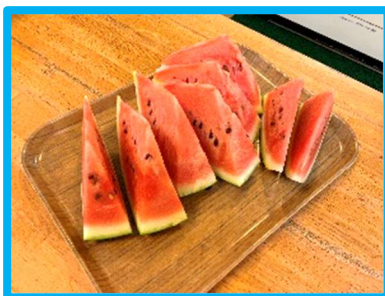
ショートステイの中庭にある、ブルーベリーの木に今年も沢山の実がなり、利用者様と一緒にいっぱい収穫出来ました。アントシアニンが目にいいと聞いて皆さん「目に良くて、美味しい♡」と話していました。

住宅型有料ホームまりあ



ご家族様が大きなスイカを持ってきてくださいました。皆さん目を輝かせて切る所を見ていました(^_^)

みんなでおいしく頂きました(^_^)



甘くてすごく美味しいね～！！



サービス付き高齢者向け住宅まりあ



今年も七夕の季節になり、利用者の皆様が、想いを込めて短冊に願い事を書いて下さいました。ぜひ叶いますように！

サ高住のマスコット、名前は『どぐう』です！令和2年にまりあにやってきました。性別は不明です。(本人はジェンダーとのこと)見かけた際は程よい距離で声をかけてください。

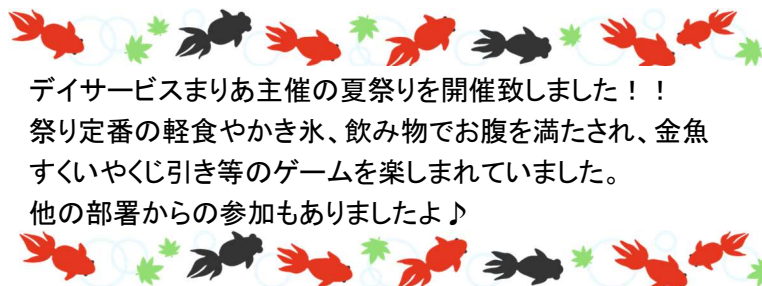


デイサービスセンター福さんの家

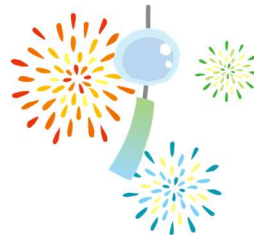
6月に庭で収穫した梅を使って梅ジュース作りを行いました。7月半ばになると飲み頃になり、ご利用者に提供すると「こげなした、ここでしか飲めん！」「また、あんつもらおうか」と毎回飲まれる方もいらっしゃいます。7月はスモジュースも作ったので今後が楽しみです。他にも父の日や七夕行事で、食事会を楽しみました。ちらし寿司を作ったのですが、普段食事が進まない方もお酢の香りが食欲をわかせたようでペロリと召し上がられていました。また短冊にも願い事を書き今年は壁面の七夕飾りに貼り付けました。「健康で過ごせますように」などと一人一人の思いが伝わってきました。次回はスモジュースの様子をお楽しみに！！



デイサービスセンターまりあ



デイサービスまりあ主催の夏祭りを開催致しました！！
祭り定番の軽食やかき氷、飲み物でお腹を満たされ、金魚すくいやくじ引き等のゲームを楽しまれました。
他の部署からの参加もありましたよ♪



ちっちゃなお家みづき



花紙を丸めてみやざき犬を作成中。「ひい君」が完成！
他の2体もたいま作成中です★



切り抜いた絵柄に、絵の具を染み込ませたガーゼで色を付けました。ラミネートにしてランチョンマットにしました★



モンゴル技能実習生の紹介

5月23日からまりあにモンゴル出身の技能実習生3名が入りました。

配属先は、栄養管理室です。

4月に日本に入国し、感染症対策の待機

期間や研修期間を経て5月23日宮崎に到着しました。23日・24日は都城市役所へ行ったりと生活の準備をし、25日からはまりあ内で研修や実習。6月から他の栄養管理室の職員と一緒に働いています。初めは、食器の洗浄だけでしたが、今では野菜の切り込みや盛り付けも担当しています。とても仕事熱心でまじめに仕事に取り組んでくれています。日々、日本語も上達し、コミュニケーションをとるのが楽しみです。



公用語: モンゴル語
首都: ウランバートル



BOLDBAATAR TSENDJAV
ボルドバートル ツェンデジャバ
〔通称: ツェンデ〕

真面目な性格で、日本語の勉強にもとても熱心なツェンデさん。常にメモを持ち歩き、新しい日本語を増やしています。3人の中では一番の年長で他の2人にとってのお姉さんの存在のようです。
自転車はちょっと苦手です。(馬には少し乗れます。)



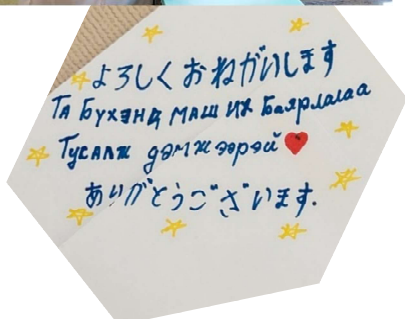
PUREVESUREN ODONCHIMEG
プレベスレン オドンチメゲ
〔通称: オーギ〕

遊牧民出身のオーギさん。そのためなのか、とても自由な性格で、マイペース。少し恥ずかしがりやで大人数でワイワイ話すより、1対1で話す方が得意なようです。
自転車は3人の中で一番上手です。(馬にも乗れます。)



MUNKHBAT MUNGUNCHIMEG
ムンフバト ムングンチメゲ
〔通称: メグ〕

最年少ながら、一番のしっかり者のメグさん。おひさまのような輝く笑顔で「毎日が楽しい」と言ってくれています。日本語も上達し、身振り手振りを加えながら一生懸命伝えようとしてくれます。
自転車は曲がるのが苦手です。(馬には少し乗れます。)



新人研修

4月入職された新人職員の方に、配属された事業所以外の介護技術や業務内容、また職員との交流を目的として全事業所を回って頂きました。今回、初めての取り組みでもありましたので、職員の感想を載せていきたいと思います。



- 他事業所の目的の違いを知る事が出来た。
- 学んだことをケアに活かしていきたい。
- 自分の職場では出来ない経験が出来た。
- 色々な事業所の雰囲気や特徴、自分の事業所との違いを知る事が出来た。
- 多くの利用者様と関わる事で対応の仕方等の知識を得る機会となった。

今回の研修を通して様々な経験が出来たようです。現在では配属先での部署でも学んだことを活かして働いている姿がみられています。これからも様々な知識を吸収しながら組織の一員として一緒に頑張っていきたいと思っています♪

梅シロップ作り

利用者様から頂いた梅を使ってシロップ作りを行いました！

ヘタ取りと串刺し作業を利用者様にも手伝って頂いたところ、真剣な表情で作業をして下さいました。

時には料理に詳しい利用者様に助言を頂きながら、煮詰める方法とそのまま氷砂糖で漬ける方法の2種類を作製。

瓶に詰めて完成までもう少し！！出来上がりが楽しみです♪



食中毒について

食中毒とは、食事によって細菌やウイルス、有毒な物質を体内に取り込み、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状が出る病気のことです。

症状

食中毒とは食品に起因する腹痛、下痢、嘔吐、発熱などの症状総称で原因によって症状は様々であり、数日から二週間程度続きます。

原因

腸内で細菌やウイルスが増殖したことにより胃腸機能が低下したことによるもので下痢や嘔吐を繰り返すことで体外に排出され症状も徐々に緩和されます。

下痢や嘔吐が長時間続くことで水分や電解質が体外へ排出され脱水症状を引き起こし、重症化すると死亡することもあります。

注意事項

特に小児や高齢者の場合は脱水が進んで深刻な状態へ進行する場合があります。

また、薬を服用することにより体内で増殖した細菌やウイルスが排出されず長期間腸内で留まることで症状が長期化し、特に毒素型の細菌に感染した場合には、腸内で菌が留まることで毒素を産生し重症化します。よって下痢止めや薬や吐き気止めの薬を安易に自己判断で服用しないよう、必ず医療機関を受診して下さい。



- ① 口の健康の変化は、全身の健康にも影響する。 (○ ×)
 ② 口の中が乾いていると、虫歯や口臭の原因になる。 (○ ×)
 ③ 入れ歯を磨くときも、歯磨き粉を使う必要がある。 (○ ×)



★口腔ケアについて★

高齢者がいつまでも健康な生活を送るためには「口腔」の健康を維持することが重要です。口腔ケアの目的は、口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し、口腔の機能を維持することであり、高齢者の QOL(生活の質)を向上させるだけでなく、誤嚥性肺炎などの疾患の予防、全身の健康状態の維持・向上にもつながり健康寿命の延伸に寄与します。

正解・・・

- ① ○ 歯の病気にかかるなどして、よく噛むことが出来なくなると、食事が減って十分な栄養が取れず体の抵抗力が低下し、全身の病気にかかりやすくなります。
 ② × 唾液には、口の中の汚れを洗い流し清潔に保つ働きがあります。唾液の量が少なくなるなどして口の中が乾燥すると、細菌が繁殖し虫歯や歯周病の進行や口臭の原因になります。
 ③ × 入れ歯が傷つく恐れがあるため、入れ歯を磨く際、歯磨き粉は使いません。

栄養管理室よりレシピ紹介 「簡単!塩だれ豚レタス」

《 材料 2人分 》

豚バラ薄切り肉 200g
 レタス 1/2 個
 A 酒 大さじ 1
 A 鶏ガラスープの素 小さじ 1
 A 塩 少々
 A にんにくチューブ、
 A しょうがチューブ 各 1~2cm
 ごま油 大さじ 1~
 粗挽き黒胡椒 適量

《 作り方 》

- 1 豚バラ薄切り肉に A を揉み込む。レタスは、手でちぎる。
- 2 フライパンにごま油小さじ 1 を中火で熱し、豚肉を 2~3 分炒める。
- 3 豚肉の色が変わったら、レタスを入れてサッと炒め、火を止める。
- 4 最後に、ごま油適量・粗挽き黒胡椒をふる。



レタスは、豆苗やもやし、青菜などでも代用可能です。レタスは、色と食感を生かすため、サッと火を通す程度で OK。ごま油と粗挽き黒胡椒は、風味を生かすため、火を止めから加えます。味が薄いと感じた場合は、最後に塩少々で調整してください。

疲労物質を排除し、酵素を助ける働きのあるビタミンB1や血行促進、コレステロール値や内臓脂肪低下に効果のあるナイアシンが豊富に含まれる「豚バラ」とレタスを使ったご飯もお酒もすすむ一品です。レモン汁をふりかけるとさらに疲労回復効果が UP します。高齢の皆さんにも、お子さんにも夏にさっぱり食べやすく、簡単で栄養豊富な一品です♪

《編集後記》

いよいよ夏本番となりました。日に日に暑さが厳しくなっていますね。熱中症のニュースも増えてきましたが、食中毒にも気を付けたいところ。今回のまりあ通信には食中毒に関する記事を書かせております。前号の熱中症対策と併せて参考にいただき、暑い夏を元気に乗り切りましょう!!

【デイサービスまりあ：北原】

＜お知らせ＞

例年 9 月に開催しております『まりあの秋祭り』につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止の為に中止とさせていただきます。

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vol.3

- 発行日:令和 4 年 8 月 10 日
- 都城市志比田町 9573 番地の1
- 編集/発行:まりあ広報部会
- 電話:0986-46-2727



*右側の QR コードを読み込むと社会福祉法人まりあのホームページが表示されます。

*掲載しております写真等につきましては、個人情報の同意のもと掲載させていただいております。