まりあ通信

令和4年
VOl.5

社会福祉法人まりあ　広報誌　　令和４年１２月１０日　発行　（２か月１回１０日発行）

表紙【　ちっちゃなお家みづき　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
■運動会・・　５p
■保健衛生部より・全体研修・第５回新人研修・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　６p
■介護Ｑ&Ａ・栄養管理室よりレシピ紹介・編集後記　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・　７p

特別養護老人ホームまりあ【ユニット海】

天気の良い日にテラスに出て日光浴をしました。気持ちの良い日差しで、皆さん「気持ちが良かね～」と盛り上がっていました。
昼食前に皆さんで体操をしました。

頂いたお花で生け花をしました✿
「昔を思い出すね～」など話されていました。

【ユニット空】

利用者様のリクエストにお応えして、餃子パーティーを行いました。
目の前で焼き、焼きたてを提供すると箸が止まらない様子で沢山食べて頂きました！
来年も楽しく過ごして色々な行事を開催できればと思っています(^^♪

【ユニット郷】

郷では特製ジャンボプリン作りをしました。フルーツと生クリームのデコレーションでこんなに豪華に仕上がりました。
3 時のおやつにみんなでお腹いっぱい食べて大満足でした。次は何作りに挑戦しましょうか(^^)/
楽しみですね♫

ご家族と一緒に企画して一時帰宅をしてきました。久しぶりの家で嬉しそうにくつろぐ姿を見る事が出来て、とても良い思い出になりました。これから郷では状況を見ながらですが外出の企画をどんどん行っていきたいと思っています。

中華パーティー❀
皆さんで餃子を包んだり、和気藹々と楽しくお食事をされていました。
「こうやるのよ」「あら上手だね」「早く食べたいね」「美味しそうね」色々な会話が聞こました。とても楽しい時間を過ごして頂けたようです。

【ユニット想】

天気のいい日には外で
甘いお菓子とお茶をのみながら体操も行いました！

がね作りを一緒に行いました☆
味見をして頂き
合格点も頂きました！

【ユニット花】

食欲の秋

自分たちでお弁当を作り、みんなで美味しく食べました。

ショートステイまりあ

利用者様と一緒に焼き芋をしました。はじめの濡れペーパーやアルミ箔巻き、焼きあがった後のアルミ箔取りも手伝って下さいました。お芋もきれいに焼け、皆様『美味しいよ』『久しぶりにこんなに芋を食べた』と笑顔もたくさん見られました。

住宅型有料ホームまりあ

10月に誕生日を迎えられた利用者様。ご家族からとても素敵なお花が送られてきました。「きれいだー」ととても喜ばれておりました。
おめでとうございます(^^♪

住宅型で過ごされる時は、塗り絵をされたりお手伝いをされたりしてくださっています。
「貸してごらん、手伝うよ」と言ってくださいます(*^^*)

サービス付き高齢者向け住宅まりあ

花がきれいだね～♪

フラワーアレンジメントの様子です♪皆様、熱心にされていました(^^)

デイサービスセンター福さんの家

10 月、11 月は誕生日の利用者様が9名おられ、盛大にお誕生会を行いました。フルーツ盛りを提供すると、皆様よく食べられ喜ばれていました。いつもはミキサー食にて食べられている方もフルーツを目の前にすると手が伸び、リンゴをほおばっておられました。『食』の力は凄いですね！！また近年のイベントにも親しんで頂こうとハロウィンの飾り付けをし、写真撮影も行いました。あまり皆様ピン！とこられない様子でした。

ちいちゃなお家みづきと合同で運動会も開催しました。今年は『赤』『白』『黄』の3つにチームが分かれ熱戦が繰り広げられました。利用者様はもちろん、職員も負けられないと熱が入り燃えたぎっていました。結果はみづきチームの勝利となり、悔しい思いをしましたが皆様とても楽しく参加されていたのは何よりも喜ばしいことです。今後のイベントも楽しみです！！

デイサービスセンターまりあ

♪まりあ農園 2022 年秋♪

秋植え野菜の、玉ねぎや白菜、カブ、ブロッコリー等、
今年は色んな種類の野菜を植えました！

梅シロップ完成会♪

梅雨入り前に利用者様と仕込んでいた
梅シロップが無事に完成しました！
シロップをお湯で割った梅ジュースと
煮詰めた梅ジャムはホットケーキに添えて
皆さんで頂きました。評判も良く、皆さん
美味しいと言って笑顔を見せてくださいました♪

ちっちゃなお家みづき

食事前はラジオ体操や口腔体操を
したり、日中天気のいい時☀は外で
おやつを食べたりゲームをしたりして
楽しんでいます♪♪

先日、コスモスが満開だったので利用者様と見に行ってきました。沢山のコスモスに「わぁ～綺麗やね！」と、
とても喜ばれていました。

運　動　会

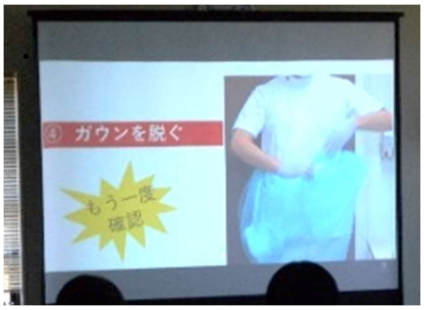
デイサービスセンター福さんの家・ちっちゃなお家みづき　合同

去年は福さんの家の利用者様がみづきに招待され、合同の運動会を行いました。
今年は感染症対策を十分に行ったうえ、開催しました。
闘志を燃やしながら競技が始まると、お互い気合が入り熱気で室内が暑くなりました。利用者様は玉入れと棒とりに参加され盛り上がり、職員対抗では 2 人 3 脚・ムカデ競争・ダンボール転がり・飴食い競争とこちらも熱が入って大興奮でした。普段は穏やかな表情をされている利用者様もイケイケ！！ゴーゴー！！と競技に積極的に参加されていました。
またご利用者の新たな表情が見る事が出来て嬉しく思いました。最高の運動会でした！！

デイサービスセンターまりあ

紅組白組に分かれて運動会を行いました。元気に選手宣誓をして頂き、気合いを入れ競技スタート！
風船手繰り寄せ競争では揺れ動く風船をものともせず、皆さま必死に台座についた糸を巻き取られていました♪
玉入れでは職員が掲げるカゴにお手玉を投げ入れ、入った！へらんかった！と大盛り上がり。
職員対抗リレーも行い、職員も必死に頑張りました★皆様の応援にも熱が入り、賑やかなイベントとなりました。

保健衛生部より



ガウンの着脱方法と感染予防に対する研修会を行いました。研修ではグループワークも行い、感染症対策についての取り組みなど皆で意見を出し合い、有意義な研修となりました。研修での内容は各事業所内でも研修し職員全員で対策について学んでいます。

感想

★ ユニットで職員一人が実際にガウンの着脱を復習しながら皆で注意点の復習を行いました。
★ 手指消毒時、手に消毒液を少しためるようにし、指先と爪の間まで消毒する方法に驚きと徹底さを感じました。

などの意見が上がりました。

11 月 16 日　全体研修（地域貢献事業について）

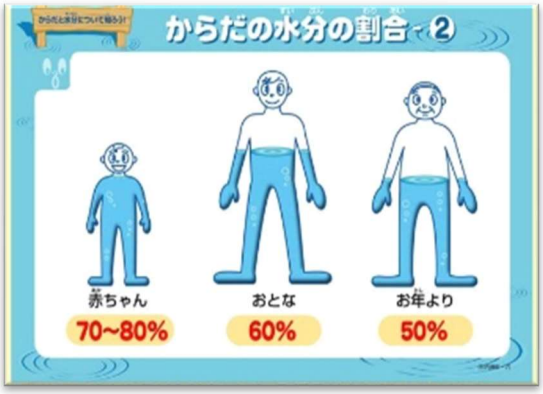
全体研修では、社会福祉法人として地域貢献事業の必要性や求められている事、まりあが行っている取り組みについて研修を行いました。研修後半では、参加した職員と一緒に地域活動でも使える、みんなで出来る体操やレクリエーションを楽しみながら実践し、レクリエーションの目的を一緒に学びました。今後状況を見ながら、地域での活動へも参加していきたいと思います。

11 月 17 日　第5回新人研修

今回の新人研修では介護保険制度の仕組み、食事形態や食事介助、身体拘束やアンガーマネジメント等について行いました。
皆さん緊張されている様子でしたが、グループワーク等では活発な意見交換が出来、積極的に取り組んでいました。
食事形態・食事介助に関しては、ミキサー食・刻み食を実際に介助にて食べていただく演習も行いました。
実際に体験することで、注意する事や利用者様の視点など、色々と感じる事があったのではと思います。
これからのケアに活かされていくことでしょう。

介護 Q&A

「脱水」というと、「夏場だけ気をつければ良い」と思っている方も多いのではないでしょうか。
実は、**冬の季節も脱水になる可能性がある**ので注意が必要なのです。
脱水は体に取り込む水分よりも、体から排出される水分が多くなると起きてしまいます。



例で言うと、以下のような場合です。

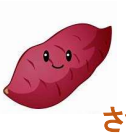
- **夏に大量の汗をかく**
- **感染症にかかり下痢の状態が続く**
- **あたたかい部屋で厚着をしすぎて汗をかいてしまう　など**

脱水になった場合、以下のような症状が現れることがあります。
・のどが渇く　・尿量の減少　・体がだるい　・立ちくらみ　・食欲不振　など

脱水予防をするには「水分をたくさん取れば良いのでは」と思っている方もいるかもしれませんが、大事なのは**毎日の食事をしっかり取ること**です。このとき、毎回の食事のときや、間食にお好きな飲み物を追加して飲むことで脱水予防になります。目安は 1,000ml～1,500ml（500ml のペットボトルで2本か3本）です。1度にこの量を飲むのは大変なので、少しずつ飲むことをおすすめします。もし脱水の症状が出ていると感じた場合、早めに病院を受診することが大切です。悪化を防ぐためには**経口補水液**を家に数本常備し、緊急時に飲むようにしてください。冬場の脱水にならないよう、気をつけて寒い冬を乗り切りましょう。

栄養管理室よりレシピ紹介　「さつまいもと鶏もも肉の甘辛煮」

≪ 材料 2 人分 ≫
鶏もも肉　250g
さつまいも(細めのもの)
2 本(約 400g)
煮汁
・しょうゆ　大さじ 2
・みりん　大さじ 2
・砂糖　大さじ 1
・水　1/2 カップ



≪ 作り方 ≫
さつまいもは洗って皮つきのまま 1 本ずつラップで包み、電子レンジで約 5 分加熱(600W)する。粗熱をとり、手でざっくりと割る。(切ると栄養が流失しやすいので、なるべくまるごとレンチンする)フライパンに煮汁の材料、とり肉を入れて中火にかけ、煮立ったら弱めの中火にして約 4 分煮る。さつまいもを加えて強めの中火にし、時々混ぜて煮汁をからめながら約 2 分煮る。

さつまいもには様々な栄養素が幅広く含まれており、健康や美容に関連する効果が期待できます。免疫物質を作る作用、ビタミン・ホルモンの合成、血をきれいにする作用、腸の働きを助けてくれる効果もあります。さつまいもをおいしく食べて体を内側から磨いていきましょう！栄養素の多くは皮の近くに多く含まれており、皮ごと食べることによってさつまいもの栄養価を無駄なくとることができ、体の中から美しくしてくれる効果を得やすくなります♪

≪編集後記≫

朝晩、冷え込む季節になりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。今月号は秋ならではの運動会、皆様と一緒に食事作り、そして外出では満開のコスモス見学等を掲載いたしました。運動会では沢山の方が参加され大きな声で応援されました。食事作りは昔を思い出し沢山の協力があり、「合格点をもらった」と喜び美味しく召し上がりました。満開のコスモスはとてもきれいでコロナ禍で久しぶりの外の空気は気持ちよかったです。
益々寒さが厳しくなりますが、体調を崩されないようお体ご自愛下さい。

【 グループホーム：鬼塚 】

社会福祉法人まりあ　広報誌　まりあ新聞　Vol.5
■発行日：令和 4 年 12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搭載させていただいております。