

まりあ通信

令和6年
VOl.242

社会福祉法人まりあ 広報誌 令和6年8月10日 発行 (2か月1回10日発行)

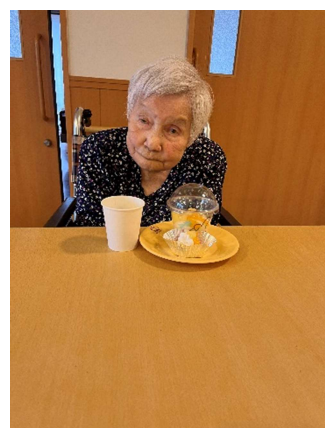


表紙【 デイサービスセンター福さんの家 より 】

《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
■スマイル・カフェ祝吉・祝吉地区ミニバレーボール大会・簡易担架・大根田地区夏祭り	5P
■買い物支援・主任研修・新人研修(接遇研修等)・まりあ農園	6P
■介護の豆知識・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】



6月に特養デザートバイキングを行いユニット海はケーキを作りました。利用者様にはスポンジにクリームを塗ったり、フルーツの飾りつけをして頂きました。皆さんとても美味しかったと喜ばれており、楽しいバイキングを実施する事が出来ました。今後もこのようなバイキングを定期的に開催出来ればいいなと思っております。

特別養護老人ホームまりあ【ユニット空】



7月はそうめん流しをしました。家庭用のそうめん流し機にそうめんを流し、お箸やフォークで器用にすくいあげる利用者様もいらっしゃいました。普段と違う賑やかな雰囲気の中で皆様『美味しい』と召し上がり、夏を感じると同時に楽しい食事時間を過ごされていました。

6月に今ヶ倉様のお誕生日会を行いました。ユニットのみんなでバースデイソングを歌い、職員手作りのケーキでお祝いました。



特別養護老人ホームまりあ【ユニット郷】



7月には、大浦様の誕生日のお祝いに山之口の紫陽花公園にお出かけしました！綺麗に咲いたアジサイを見ながら散策され気分転換できとてもいい笑顔で過ごされておりました。今後も職員一同、皆様に楽しく過ごして頂けるよう工夫して参ります。

7月7日の七夕に向けて、ユニットの皆様に短冊の願い事をお聞きし飾りつけ致しました！飾りつけも沢山に、豪華に飾ることができ季節感を感じていただけたのではないかと思います。皆様、飾りつけを見ると「まあすごいねー」など笑顔になられていました！



6月17日は後藤恭子様の誕生日でした。娘様がケーキを持って来て下さり、皆でお祝いの歌を歌いました。ケーキを頬張る表情はとても嬉しそうなお顔でした。



創作活動・七夕飾り編



七夕飾りの作り方を見ながら一緒に作りました。短冊に願い事を書き願いが叶いますようにと飾りつけをしました。

グループホームまりあ 【ユニット想】



想ユニットでは、七夕の日に向けて七夕の飾り作りや短冊に願い事を書き、飾りつけをしました。線を引いた所を利用者様に切って頂いたり、折り目を付けたりして頂きました。手先を使う作業が多かったのですが、皆様、真剣にハサミで切り込みを入れてたり、飾りつけなど積極的にしてくださいました。短冊にも自分で記入され嬉しそうに見せて下さいました。

七夕の飾りや笹の葉を見て「七夕やね」「願い事何にしようかね」と笑顔で話されたり、七夕の歌を皆さんで歌ったりなど利用者様同士の交流もみられ、良い七夕になったのではないかなと感じました。

グループホームまりあ 【ユニット花】



グループホーム花ユニットでは、7月7日の七夕に向けて七夕飾りや短冊に願い事を書いていただきました。皆さん楽しみながら七夕飾りを作っておられました。

また、短冊には思い思いの願い事を書いておられ、願い事が叶いますようお祈りしておられました。



7月26日夏祭りを開催しました。輪投げやボール投げをして楽しまれ、一生懸命大きな声を出され応援されていました。昼食では焼きそばや冷やしキュウリ、ポテトなど夏祭りらしい食事を楽しみました。職員の出し物のコーラの早飲みやお酢入りのわんこそば、叩いて被ってじゃんけんポンをみて、たくさんの笑い声で大盛り上がりでした。

住宅型有料ホームまりあ

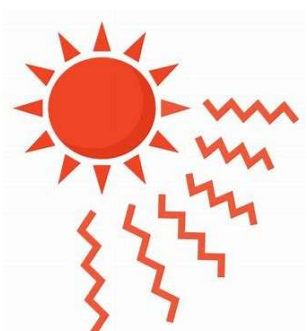
利用者様のご家族よりマンゴーを頂きました。今年初めてのマンゴーでした。

果物を切ると鮮やかなオレンジ色で、利用者様はとても美味しいそうに召し上がっていました。



まりあで咲いていた紫陽花のお花を花瓶に飾りました。綺麗ですね🌸

サービス付き高齢者向け住宅まりあ



7/7は七夕の日でした。一人一人短冊に願いを書いていただきました。「足が良くなりますように、家族が元気でありますように、骨が強くなりますように」とたくさんの願いが込めてありました。皆様の願いが星に届きますように職員もお願いをしています。今年の夏は日差しが強く、気温も高く暑い日が続いています。利用者様の室温調整、水分摂取の声かけを行い、熱中症や脱水を防いで日々の生活を快適に過ごしていただけるように注意していきます。

デイサービスセンター福さんの家

夏本番の季節になり、毎日気温も30度越えの日が続きます。熱中症予防に適宜水分補給を促し、水分をあまり取られない方には水分ゼリーを提供し暑い夏を乗り越えています。屋外の活動は自粛し、室内で制作活動や季節の行事を楽しんで頂いています。七夕まつりや夏祭りを行い、皆様で作った笹飾りの前で浴衣を着て写真撮影を行いました。利用者様から「初めて着ます」「久しぶりに着物を着た」など懐かしさや初めての経験を話されておりました。夏祭りでも射的や金魚すくい、プロジェクターにて打ち上げ花火・ひょうとこ・歌等を鑑賞されて、お祭り気分を味わいました。皆様のとても良い笑顔が暑さを吹き飛ばして下さいました。

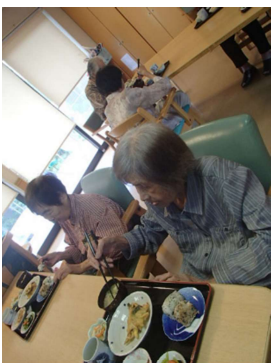


デイサービスセンターまりあ

差し入れて頂いたリンゴ酢を使って「いなり寿司」作りを行いました！利用者様には、酢飯を一口大に丸めたり、お揚げに酢飯を詰めたりする作業を行って頂き、傍らでは職員がまりあ農園で採れた野菜を使って天ぷらを作りました。昼食のうどんにいなり寿司と天ぷらが加わり、豪華な昼食となりました！味も好評で「美味しかったよ〜」「ペロリと食べちゃった」と皆様あっという間に召し上がっておられました！ご好評につき8月にも開催予定です♪



ちっちゃなお家みづき



長くつながった新聞を椅子に座って足だけで手前に引っ張っていく競争を行いました。皆様負けたくない気持ちが強く、一生懸命足を動かされていました。



行事にて、郷土料理を召し上がって頂きました。皆様「久しぶりにガネを食べた！おいしいね〜」と、とても喜ばれていました。



スマイル・カフェ祝吉

6月15日祝吉地区公民館にて開催されました。デイサービスセンター福さんの家からも職員が参加し、地域の方たちとの交流も交えながら、楽しく調理を行い美味しそうなお弁当作りを行いました。今回より1個100円になりましたが、約50個の予約があり、お持ち帰りの方や配達、皆さんと一緒に召し上がる方など交流を図りながら楽しく行えました。



祝吉地区ミニバレーボール大会

7月7日早水体育館にて自治公民館ふれあいミニバレーボール大会が開催されました。デイサービスセンター福さんの家より職員が参加しました。大会2週間前から練習し、筋肉痛と戦いながら本番を迎えました。

当日は1勝で終わりましたが地域の方たちとの交流しながら参加できてとても楽しかったです。



簡易担架購入

当法人の防災課では毎年図上訓練を実施しています。デイサービスセンター福さんの家では利用者様の安全に気を配り、日頃より防災意識を高め、安全に安心して避難できるように、今回簡易担架を導入しました。実際に使用し、利用者様も負担なく移動ができました。今年10月に行う避難訓練にて活用したいと思います。



安全経路確認

大根田地区夏祭り

7月14日(日)に大根田地区の夏祭りが行われました。

4年ぶりの開催ということで約200名の地区の方で賑わいの中、当法人からもボランティアスタッフとして参加させていただきました。

会場設営や焼き鳥の調理・販売、職員による三味線演奏に参加し、地域の皆様からも温かいお言葉を頂きながら多くの方々と楽しく交流することができました。来年も地域貢献のため、参加させていただきたいと思います。



買い物支援



6月20日に、今年度初めての買い物支援『わくわく♡ワゴン』を開催いたしました。参加者は小松原地区の方が5名参加されました。今回初めて、ハピネスでの買い物でしたが皆様、思い思いに買い物を楽しまれていました。

次回は8月8日、ニシムタ五十市店への買い物予定となっています。

主任研修

6月5日(水)に、【事業所の説明や見学対応・他事業所の事を知る】という内容の研修を行いました。まりあは12事業所あり、複合型施設でもある為、自分の事業所だけでなく他事業所についての理解とともに、個々のスキルアップも目的とした研修でした。今回の研修だけで終了ではなく、次回の研修では今回学んで事をふまえ、実際にそれぞれの現場で経験し、フィードバックをしていく事で更なる成長が出来るように、今後も研修内容を実践の場で活かしていけるものにして参ります。

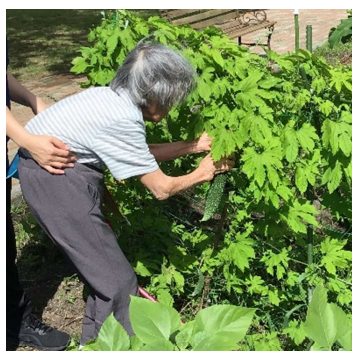


新人職員研修（接遇研修等）

6月18日(火)に「第3回新人職員研修」を行いました。「メンタルヘルス」「感染症(ガウンを着用してのベッドメイク)」「まりあのコロナ感染体験談」「接遇研修」という内容の研修でした。「接遇研修」については、ヒューマンオレンジオフィスの谷口先生に講師をお願いし、基本的なマナーや言葉遣いについてご講義頂きました。また電話での対応・来客があった時の対応など、実際にあり得る事例でわかりやすく教えて頂きました。社会人として新人職員が皆で成長できるよう、今後も研修を企画実施して参ります。



まりあ農園



早いもので夏野菜の収穫が始まりました！
トマトやナス、ピーマン、オクラ、ゴーヤ等
色鮮やかな夏野菜を
利用者様にお手伝い頂き
ながら収穫しています！
今年もお陰様で豊作です
胡瓜はさっそく漬物にして
美味しく頂きました♪



熱中症対策について

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇・めまい・体がだるい・ひどい場合には痙攣や意識の異常など、様々な症状を引き起こす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高い為に、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

～予防ポイントとは？～

- 部屋の温度を細目にチェック！室温が 28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- のどが渴いたと感じたら必ず水分補給しましょう。のどが渴かなくてもこまめに水分補給が大事です。
- 外出の際は身体を締め付けない涼しい服装で日よけ対策も行いましょう。
- 無理をせず、適度な休憩を取りましょう。
- 汗をかいた時や下痢をした時は、多めに水分補給を取りましょう。
- 水分がとれない時は病院などで点滴してもらいましょう。



～もし熱中症になった場合の対応～

- ① 体を冷やし熱を下げてください。
- ② 水分を摂る。(脱水の時に水分だけを飲むと嘔吐することがあります。それは体液が薄まるのを防止するための身体の反応です。塩分の入ったものを飲みましょう。)
- ③ 意識がない・痙攣している・飲み物を受け付けない等の症状があれば、病院へ駆け付けるか救急車を呼んでください。

栄養管理室よりレシピ紹介 「梅おろしそうめん」

《 材料1人分 》

そうめん 1束
梅干し 1個
大根(おろし) 50g分
青じそ(せん切り) 1枚分
豚肉(しゃぶしゃぶ用) 80g
めんつゆ(ストレート)150ml

《 作り方 》

- ① めんつゆは冷やしておきます。
- ② そうめんはたっぷりの熱湯で茹でて冷水にとり、もみ洗いしてぬめりを取り、ザルにあげて水気を切ります。同じ鍋で豚肉を茹でます。
- ③ 器に②のそうめん、豚肉、梅干し、大根おろし、青じそを盛り付け、①をかけます。



大根おろしと梅が、暑さで食欲が低下する夏にぴったりのさわやかなそうめん。梅の酸味が食欲をそそります。豚肉のビタミンB1、梅干しのクエン酸で疲労回復！大根が消化を助けてくれます。栄養価にも優れた簡単レシピで喉ごしも良く、高齢の皆さんも食べやすいと思います。めんつゆはお好みの商品でOK。ごま油などでアレンジしても美味しいですよ♪

《編集後記》

夏本番の季節になりました。毎日暑い日を迎えています、皆様いかがお過ごしでしょうか？

当法人では利用者様の安全・安心を心がけ毎日のケアを行っております。今月号の介護の豆知識では熱中症の予防・対策について掲載させていただきました。各事業所内でも工夫を凝らしサービス提供してまいります。皆様も十分気を付け、ぜひご参考頂けると幸いです。今月号も利用者様の笑顔溢れる写真や取り組みを楽しんで頂ければと存じます。

【担当：松下】

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vol.242

- 発行日：令和6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。