

まりあ通信

令和4年
VO1.7

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



表紙【 住宅型有料ホームまりあ 】

《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
■介護のQ&A・介護と塗り絵	5p
■社会貢献活動・栗山ノーサン様よりお弁当の差入れをいただきました	6p
■お知らせ・栄養管理室よりレシピ紹介・編集後記	7p

鍋パーティーや脱穀・もみ取り・お正月壁絵作り
を利用者様と一緒に行いました♪毎月楽しみや
季節を感じて頂ける行事を行ったり、リハビリ体操や
散歩・パズル等、日々の気分転換に繋がるよう
様々な事に取り組んでいます。



職員のアイデアで、皆様で約1ヶ月
掛けて作成しました♪
とても大きい壁絵が完成しました！

【ユニット空】



年末年始にかけて、皆さんで
おせちを食べたり音楽鑑賞を
したり♪
利用者様のお誕生日をお祝
いしたりと、皆さま笑顔で過
されました。
今後も季節を取り入れなが
ら、楽しんで頂けるように取り
組んでまいります。



【ユニット郷】

お正月にはおせちを食べたり誕生
日のご利用者様がいらっしゃったら
誕生日会を行ったりしました(^^)！

外にはまだ出られませんが、ユニ
ット内でゆっくりと充実した日々を過
ごして頂けるようこれからも色々なこ
とをしていきたいと思ひます！



1月誕生日でした♪
息子様からお花が届きました🌸



🎁新年会を行いました🎁
利用者様へプレゼントが届きました♪

【ユニット想】



新年会をしました！
昼食のオードブル
皆様目を輝かせ、
美味しそうに食べら
れました。^^



1月生まれの皆様のお誕生日会をしました！
職員がケーキを手作りし、誕生日の歌を皆様で
歌うと嬉しそうに喜ばれていました^^

お誕生日おめでとう
ございます！



【ユニット花】



ありがと！

98歳ねΣ(・ω・ノ)
ノ！

花ユニットでは手作りの神社を作り、皆さんで初詣に
行きました。「いいね」と喜ばれ、スタッフ手作りのおみ
くじを選び、喜ばれていました(^_^)♪



ショートステイまりあ



ショートステイでは利用者様とコーヒーの話になり、実際にコーヒーミルを使用し、豆を挽いてみました♪豆を挽く際の風味やお湯を注ぐ様子を楽しまれ優雅なひとときを過ごしました♪



住宅型有料ホームまりあ



お正月におせちを食べられとても喜ばれていました。「豪華やね〜♪」と皆さん嬉しそうに食べられました(^^)

お誕生日を迎えられ、ご家族から花束のプレゼントが届きました☆おめでとうございます(^^)



サービス付き高齢者向け住宅まりあ



天気の良い日には、趣味の盆栽を楽しんでいます。花も咲きました



今月のフラワーアレンジメントも皆様楽しんでいました。



手作りのそば作り



一年間日頃の感謝を込めて、職員の出し物や箱の中身あてゲーム・踊りそして、昼食はオードブルと、皆様と楽しいひと時を過ごしました♪



お一人ずつ絵馬に、一年の願い事を書いて頂き、室内での初詣を行いました。皆様の願い事が叶いますように(・▽・)



デイサービスセンターまりあ



～ 書き初め ～



花紙を丸めて壁画制作を行いました♪



お正月の大切な風習である書き初めを行いました！皆様とても真剣な表情で取り組まれていました(^^)



ハンガーに布を巻き付けてオリジナルハンガー製作を行い上着を掛けています♪



ちっちゃなお家みづき



2ヶ月ほどかけて花紙を丸めて、今年の干支の寅が完成しました！

誕生会を行いました。鍋を作り、羊羹をデコレーションしました。おめでとうございます(^^)



「認知症」と「物忘れ」の違い

●高齢者の物忘れと認知症の方の物忘れの見分け方が難しいかもしれませんが、目安として「物忘れ」が「一部」か「全体」か、実際に経験した出来事の一部を忘れるのは加齢による物忘れですが、出来事の全てを忘れている場合は「認知症」の可能性があると考えられます。

加齢による物忘れ

□「体験の一部」を忘れるのが物忘れ

- ・朝食を食べた事は覚えているが、何を食べたか思い出せない
- ・眼鏡をしまったが、どこにしまったか忘れる
- ・旅行に行ったことは覚えているが地名を忘れた

認知症による物忘れ

□「体験の全体」を忘れるのが認知症

- ・朝食を食べた事自体を忘れている
- ・眼鏡をしまったこと自体を忘れている
- ・旅行に行ったこと自体覚えていない

いかがでしたでしょうか？「物忘れ」と「認知症」の違いが少しでも参考になればと思います。

次回は認知症チェックテストを掲載予定ですので楽しみに☆彡

介護と塗り絵

介護施設では利用者様にリハビリの一環として【塗り絵】を実施することがあります。

☆塗り絵から得られる効果について

塗り絵には大きく二つの効果があります。

一つ目は、自律神経を整え、ストレス解消の効果が得られます♪

二つ目は、脳全体の働きを活性化させ、認知症の予防・改善に繋がります♪

では、具体的にどのようにしてこれらの効果が現れるのか？塗り絵による脳内の活動が次のように働きます。

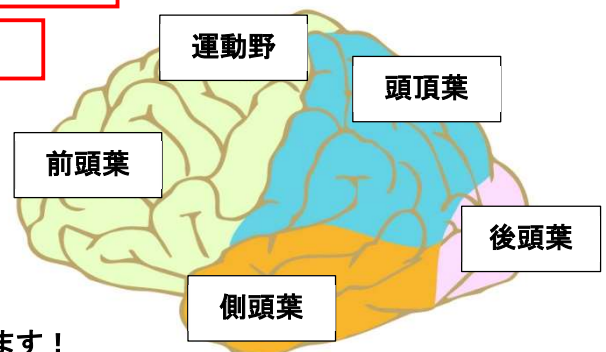
①後頭葉…視覚を通して全体を把握・認識する。

②側頭葉…過去に見た色や形等の知識や経験をたどり相応しい色を判断する。

③頭頂葉…どこに何が描かれているのかを把握し、構図を覚える。

④前頭葉・前頭連合野…情報をもとにプランを立てる。

⑤運動野…プランに沿って手を動かす。



上記の5つの働きが活性化することで認知症の予防・改善に繋がります！

また、目に映る絵や色から受ける刺激や鉛筆・クレヨン・紙の触感から受ける刺激も無意識的に私たちに心地よい影響を及ぼします。

塗り絵は子供から大人まで楽しみながらできる大きなリハビリになります♪
ぜひ、興味を持たれた方ははじめてみてはいかがでしょうか？(*^_^*)

❖ 「古着 de ワクチン」

当法人では、昨年11月に職員のユニフォームを紺色に一新しました。そこで、それまでに着用していた、ピンク・黄色・オレンジ色等のユニフォームをそのまま処分するのではなく、なにかに活用できないかと法人内で検討した結果、「古着 de ワクチン」という活動があることを知りました。「古着 de ワクチン」を注文するだけで、「認定NPO法人世界の子どもにワクチンを」の日本委員会を通じて開発途上国の子どもたちにポリオワクチンが届けられ、一口に5人の命を救うことができるのだそうです。1月に職員から集められたユニフォームを送り、「古着 de ワクチン」を通して、発展途上国の子どもたちにワクチンを寄付するという活動に寄与することができました。



❖ 栗山ノーサン様より介護施設で働いている私たちにお弁当の差し入れをいただきました♪

～～～栗山ノーサン様よりメッセージ～～～

私たちは、都城市ふるさと納税振興協議会に所属しています。長期化したコロナ禍で多くの事が変化し制限される中、色んな人の日常を変わず守り続けてくれている感謝を込めて。介護に従事する皆さんに、都城の特産品を使った特製お弁当をご用意しました。「午後からも頑張れますように！」と思いを込めて。ほんの気持ちですが、ぜひ受け取ってもらえると嬉しいです。



ポリウム満点の美味しいお弁当を
ありがとございました。
感謝の気持ちでいただきました！

コロナ禍で、大変なか、
135個のお弁当を届けて
頂き、職員一同、お心遣い
にととても励まされました。
心より感謝申し上げます。



お弁当と一緒ににおにぎりの
イラスト入りのマスクもいた
だきました。

都城の特産品がたくさん
つまったお弁当、とても
美味しく頂きました♪



とても美味しかったです！お昼からの
仕事も頑張れました!!(^_^)♪



節分

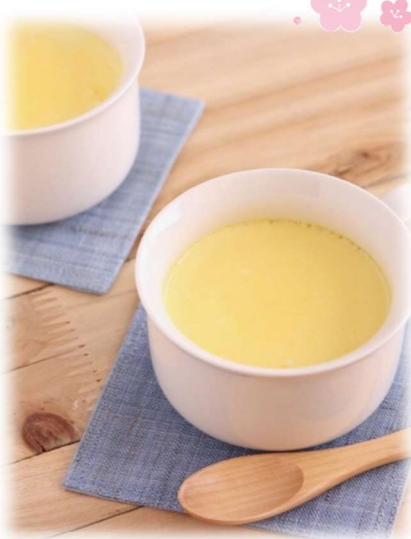
厄払いのために各事業所で豆まきを行いました❀

鬼は外～！！👹



栄養管理室よりレシピ紹介

簡単「シンプル茶碗蒸し」



《材料 1人分》

卵 50 g
白だし小さじ 1 弱 (5 g)
みりん小さじ 1 弱 (5 g)
塩 0.2 g 水 110 ml

電子レンジで 1 人分から作れる、具の入らないシンプルな茶碗蒸し。消化が良く、食欲がないときでもつるんと食べられます。

胃腸が弱っているときなどに、負担をかけずに栄養補給できるシンプルな茶碗蒸し。普段の食事に、一品プラスだけでたんぱく質を補えます。疲れやすいときや調理が億劫なときでも電子レンジですぐに作れるので、出来たてのおいしさを楽しめます。

《作り方》

- 1 卵をボウルに割り入れ、白だし、みりん、塩、水を加えます。
- 2 菜箸を底につけながら、泡立てないようによく混ぜます。
- 3 卵液を茶こし、またはざるでこして、マグカップに注ぎます。
- 4 ラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ 600W で 15 秒、150W で 6 分加熱したら出来上がりです。
- 5 ※レンジの機種やマグカップの形などによって加熱時間が変わります。やわらかすぎる場合は、追加で 30 秒加熱してください。

《編集後記》

まだまだ寒い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。宮崎県にまん延防止等重点措置が発令され約 2 週間が経過しようとしています。当法人に於いても 1 月 13 日よりご利用者及び職員陽性者が複数名確認されました。現在も体調観察等を継続しているところです。皆様へはご心配とご迷惑をおかけしますが、感染拡大防止に向けて全力で取り組んでおり、今後も拡大しないように努めてまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

【 総務課:今村 】

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vol.7

- 発行日:令和 4 年 2 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。