

まりあ通信

令和3年
VOI.4

社会福祉法人まりあ 広報誌 令和3年10月10日 発行 (2か月1回10日発行)



表紙【 特別養護老人ホームまりあ 】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 |
| ■気軽にできるリハビリ器具の紹介・朝のラジオ体操 | 5p |
| ■各部会紹介・働き方改革について | 6p |
| ■お知らせ・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】

誕生日会でプリンを作りました☆
生クリームや果物をトッピングして召し上がって
頂き、「甘くて美味しく出来てるね～凄いわ」と
喜ばれました。また、ユニットのテラスで育てて
いたトマトとナスを収穫し、皆様に召し上がって
頂きました!(^^)!



桃とパイナップルと
バナナを乗せてみたよ♪
♪♪かじり♪♪



【ユニット空】



お誕生日おめでとうございます！

8月のお誕生会でお好み焼きパーティー
を行いました。
ユニット内に香ばしい匂いが広がると
「良い匂いがしてきたね」と皆様笑顔
で喜ばれていました。
「こんなに美味しいものが食べられる
なんて、自分の誕生日じゃなくても嬉
しいわ～」等々。
賑やかに過ごされました♪



【ユニット郷】

郷ユニットでは9月15日に誕生日会を行いました。すき焼きと
フルーツポンチを作りみんなで楽しみました！「美味しいね」と
みなさん喜ばれていました！4名の誕生日の利用者様がいら
っしゃいました。みなさん、おめでとうございます！

100歳おめでとうございます！
これからもよろしくお祈りします！



敬老会



小さなラッキョウの根を切って下さり
「出来たよ」と全部終わった時には
喜ばれていました(^)/

9月15日早めの敬老会を開催しました！
天気も良く外でお弁当を召し上がられ
いつも食欲がない方も全部召し上がりました(๑)

【ユニット想】



～8月の行事～
8月は夏らしくそうめん流しをしまし
た！グルグル回る麺に少し驚きなが
らも、楽しそうに麺をすくっておられま
した(^▽^)/



～9月の行事～
9月の行事として、クレープ作りを
しました！生地をしっかりと混ぜて
くださいました♪皆さん甘いものが
お好きなようでどんどん召し上がら
れました♪



この日は天
気も良く、
気持ちのい
い風も吹い
ており、外
でおやつを
食べました
(^^)



【ユニット花】



9月にデイホールを借りて、温泉レ
クを行いました。大きなお風呂に入
り「気持ちがいい。有難う」と言わ
れ楽しまれていました(●^o^●)

8月にユニット内でそうめん・餃子パーティーを行
いました。一人一人に竹を切り、お皿として盛り
付けを行い「珍しいね。これで食べたら美味しい」
と喜ばれていました。



ショートステイまりあ

ショートステイでは食事レクリエーションを実施し、アイスクリームにお菓子や果物を乗せて色鮮やかなパフェ作りをしました。皆様、好みのアイスクリームに好みのお菓子でトッピングを楽しまれ個性豊かなパフェを召し上がりました。「美味しい」「甘いねえ」など笑顔もたくさん見られ、なかにはおかわりをされる利用者様もいらっしゃいました♪



住宅型有料ホームまりあ



デイサービスがお休みの日は、風船バレーをしたり、日光浴をしながらお茶を飲まれたりと、ご自分のペースで過ごされています。テラスでお茶を飲むのにいい季節になってきましたね☆



89歳のお誕生日に、ご家族から花束が贈られてきました。とても喜ばれていました。おめでとうございます☆



ご自分で作成されたフラワーアレンジメントをお部屋に飾られています。とても綺麗でつい笑顔になってしまいます(^)



サービス付き高齢者向け住宅まりあ



もう秋ですね。秋と言えば色々ありますが、こちらは勉強の秋！？パズルゲームに熱中していますが、ああでもないこうでもないを繰り返しながら取り組まれました。



今年も見事な月が出ました。寄られた際は月を見ながら一句詠んでみてはいかがですか？

デイサービスセンター福さんの家



8月は夏祭りを行いました。いろんなゲームに参加されて、職員の余興も喜ばれ、楽しい時間を過ごされました。今回初めての取り組みでプロジェクターを使い、打ち上げ花火の映像を投影すると、歓声が上がりととても盛り上がりました。



デイサービスセンターまりあ

利用者様のご家族より頂いた紫蘇を使って、毎年恒例のジュース作りを行いました。熱心に葉を取る作業をして下さいました(^_^)



デイサービスでは、集団体操やレクリエーションの他にも、理学療法士による個別機能訓練を実施しています。皆さん、一生懸命に体を動かして筋力維持・向上に努めておられます(*^^*)



ちっちゃなお家みづき



今月も貼り絵に取り組んでいます。ミッキーマウスの貼り絵ですが、ほとんどの方がご存じでした。見本の写真を見ながら皆様真剣に取り組まれています。完成が楽しみです。



みづきにも念願の大きなホワイトボードが届きました☆難聴の方や文字がなかなか見えない方もレクに参加ができ、レクの幅も広がりました(^_^)
みづきの横の畑に植えた苦瓜が大きく育ちました。収穫した苦瓜で何を作ろうか話が盛り上がり、和え物を作りました☆

気軽に出来るリハビリ器具のご紹介

デイサービスセンターまりあでは、お一人おひとりの状態に合わせた個別機能訓練を行っています。自宅にある道具を用いて自宅でも簡単にできる体操や、筋力増強のための訓練もプログラムに組み込んで実施しています。今回は、自宅でもできる簡単な指先の運動を紹介します。

【用意するもの】

うちわ1枚・洗濯バサミ15個くらい】

【実施方法】

うちわの周りに洗濯バサミを挟んでいきます。この時、親指と人差し指、中指、薬指、小指と順番に指を変えても大丈夫ですし、15個すべてを同じ指で行っても大丈夫です。

この運動は、指先の巧緻性（細かい作業に使う動作）の向上に繋がります。最初は指先が疲れますから無理をせずに、取り組んでみて下さい。



他にも、手作りの機能訓練器具やゴムバンドやハンドグリップを使った筋力維持・ストレッチも行っています。



朝のラジオ体操

平日8時40分から、特別養護老人ホーム玄関ホールにて入所しておられる利用者様と、総務の職員と一緒にラジオ体操を行っています。

2年程前から朝礼前のラジオ体操に利用者様も参加されるようになり、徐々に参加者も増え、今では、毎朝12名ほど参加されるようになりました。「みやこんじょ弁ラジオ体操」の音楽に合わせ、ご自分の動ける範囲で皆さん体を動かされています。

朝のラジオ体操に参加されることで、他のユニット利用者様と挨拶をかわされたり、玄関の水槽にいる錦鯉を眺められたり、廊下においてある蘭や飾ってある花を見て、会話が弾み、喜ばれています。

ラジオ体操に参加した日は、ラジオ体操出席カードにシールを貼るようになっています、皆勤賞になる利用者様もいらっしゃいます。

毎日の積み重ねに少しでもより楽しみを持っていただきたいと、総務より月末にはささやかですが、参加賞もお配りしています。



各分会の紹介

今回は、**保健衛生部** **広報部** についてご紹介致します。



保健衛生部

保健衛生部は法人内の各事業所より担当者を選出して、新型コロナウイルス、ノロウイルス、インフルエンザ、食中毒などの感染症全般に対する予防や啓発を行っています。マニュアルの作成や、法人内での研修の企画・運営も行っていきます。

また、褥瘡予防についての取組や処置の方法、介護職員が行える医療行為、利用者様の爪切りや耳掃除の方法、熱中症対策など、ご利用者様が安心して生活されるために、心配な事・不安な事を部会で共有して、各事業所に持ち帰り伝達しています。

広報部

法人の広報誌『まりあ通信』の企画作成・編集・発行を行っています。皆様に楽しい記事を届けられるよう、記事ごとに担当者を決め、記事の内容を話し合い制作しています。今年度より2か月に一度の発行とさせて頂き、誌面も8ページとリニューアルしました。

これからも読みごたえのある誌面作りを目指していきたく思いますので、ご意見等ございましたらお寄せ下さい。

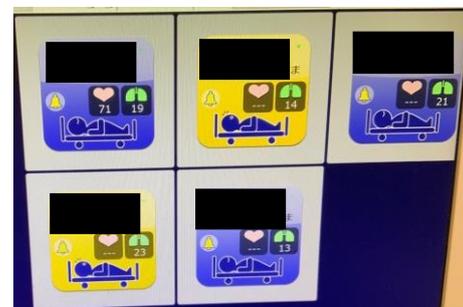
職員の働き方改革について

前回はインカムの紹介でしたが、今回は「眠りSCAN（スキャン）」を紹介します。

眠りSCAN（スキャン）とは・・・厚生労働省が普及の促進を行っている介護ロボットで、見守りを支援するシステムです。ベッドマットレスの下に設置してセンサーにより体動（寝返り、呼吸、心拍など）を測定し、睡眠状態が把握できるものです。センサーをマットレスの下に敷いてスイッチを入れるだけで測定可能であり、測定されたデータは自動で機器本体の内蔵メモリーに記録されます。また、お知らせの設定をすることで、利用者様の状態変化があった場合は、その情報を各端末に通知することもできます。

パソコンやタブレット端末にリアルタイムで通知が表示され、睡眠状態や呼吸や心拍の状態も一目で把握する事ができます。

日ごと、週ごとにデータを集積する事ができる為、蓄積したデータを基に、受診時の夜間の睡眠状態の報告やお一人おひとりに合わせた、ケアが実施できています。



使ってみて・・・（職員の感想）

○夜間、定時のトイレ誘導なども覚醒しているときに誘導でき、入眠を妨げなくなった。

○夜勤をしないスタッフもデータを見て夜の状態がわかる。

○医療機関への情報提供として夜の状態をデータとしてお渡しすることができる。

等のポジティブな感想が聞かれました。今後も、試行錯誤していきながら利用者様のケアに役立てていきたいと思ます。

【避難訓練】

9月24日、グループホーム、デイサービス側の避難訓練を行いました。

今回は、コロナの感染対策のため、職員のみで人数を制限して行い、再度避難経路の確認をしました。

これから空気が乾燥して、火災が発生しやすい季節になります。コンセントまわりにほこりをためないように掃除を徹底する等、火災が発生しないよう気をつけていきたいと思ます。



【お知らせ】

★面会制限の一部解除について

9月29日に発表された宮崎県独自の警報レベル『緊急事態宣言』から『感染拡大緊急警報』への移行に伴い、都城・北諸県圏域が感染確認圏域となりましたので、法人内の面会制限について一部解除致しますのでご案内致します。事前にお電話での予約を承り、受付いたします。

【行政の指導により一度の面会人数は3名までとし、面会時間については15分を目途にお願い致します。】

- | |
|---|
| ① 特別養護老人ホームまりあ・住宅型有料ホームまりあ
特養側の相談室での面会（月～金 9：00～17：30） |
| ② グループホームまりあ・サービス付き高齢者向け住宅まりあ
正面玄関は解放せず、直接居室で面会 |

尚、引き続き、消毒・マスク着用・検温・ワクチン接種状況等の確認へのご協力をよろしくお願い致します。

栄養管理室よりレシピ紹介

豚バラ肉とキノコの炊き込みご飯



《作り方》

《材 料 3～4人分》

- ・米：2合
- ・豚バラ肉 150g
- ・シメジ 1袋
- ・エノキ 1/2袋
- ・酒 大さじ1
- ・白だし 大さじ3
- ・醤油 小さじ1
- ・水 300ml
- ・三つ葉 適量

① 米は洗って水に浸し(夏場は30分、冬場は90分が目安)、ザルにあげ水気を切る。

② 三つ葉は食べやすい大きさに切る。エノキ、シメジ、は石づきを切り落とす。エノキ・豚肉は、食べやすい大きさに切る。シメジは手でほぐす。

③ 炊飯器に米、酒、白だし、醤油を入れ、2合の目盛りまで水を加えて軽にかき混ぜる。エノキ、シメジ、豚肉を乗せて炊く。炊き上がったら器に盛り、三つ葉を乗せる。



「秋バテ」対策に！！疲労回復に効果的なビタミン B1 を、豚肉とシメジ・エノキを通してしっかり摂ることができるレシピです。秋に旬を迎えるキノコ類は食物繊維を豊富に含んでおり、疲れた腸内環境を整えてくれます。また、疲労回復に効果を期待できるビタミン B 群も含まれています！食欲のない時にご高齢の方も、お子様も、美味しく栄養の摂れる一品です♪

《編集後記》

朝晩肌寒くなって参りましたがいかがお過ごしでしょうか？今月号は、気軽に出来るリハビリを掲載いたしました。筋力維持にはとてもいい運動ですのでぜひお試しください！

季節の変わり目で体調を崩しやすい気候ですので、くれぐれもお身体ご自愛ください。

【 部署名：GH想 :大磯 】

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vol.3

■発行日：令和3年10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。