まりあ通信

令和4年
VO1.2

社会福祉法人まりあ　広報誌　　令和４年６月１０日　発行　（２か月１回１０日発行）

表紙【　グループホームまりあ　花ユニットより　】

≪今月号の内容≫

■特別養護老人ホームまりあ【海】【空】【郷】・・・

利用者様の誕生会を行いました。利用者様の好きな物を用意し、盛り付けなど楽しまれ、美味しいと喜ばれていました！
これからも行事などを通して笑顔と喜びがあふれる日々を過ごして頂きたいと思っています♪

【ユニット空】

少し肌寒い日もありますが、空ユニットの皆様はとても元気に笑顔で過ごされています！
先日は餃子パーティーを行い皆で楽しく作って食べたり、中庭のツツジを見に行ったりと。
室内でできる事を充実されているようです(^^♪
今後も皆様で楽しめる企画を実施していきたいと思っています。

【ユニット郷】

ユニットでの生活のご様子など、直接面会で見て頂くことが難しい日々が続きますが、今年度もたくさんの笑顔をお伝えしていきたいと思います(^^)/

グループホームまりあ　　【ユニット夢】

母の日にご家族より頂いた花を見て、「綺麗」と喜ばれていました。「これは何の花」など利用者様同士話をされていました。
皆様、大変喜ばれていました😊

天気に良い日にユニットの利用者様・職員で日向ぼっこを行いながら、お昼ご飯を頂きました。「気持ちがいいね」と喜ばれていました。写真を撮るためにカメラを向けるとピースをして下さいました。

【ユニット想】

天気の良い日に皆様で
花に囲まれながら
お弁当をいただきました🌼

母の日に御家族からお花が
届き、喜ばれていました♪
職員が手作りしたケーキも美
味しそうに召し上がって下さい
ました🍰

カメラを向けると
いつも笑顔を
向けて下さいます✨

【ユニット花】

5 月にお誕生日を迎えられた方のお祝いに、スタッフ、他利用者様方と一緒にケーキを作り、美味しそうに食べられていました。

お弁当を注文し、中庭でピクニックを行いました。
外に出る事で気持ちが良く、笑顔も多く見られて、
「美味しい」とお弁当を食べられていました。

ショートステイまりあ

やっと完成しました♪

ご利用時は、ご自分で時間を作り俳句や色鉛筆で色塗りなどに一生懸命に取り組まれています。

住宅型有料ホームまりあ

母の日のプレゼントが届き、綺麗なお花やフラワーアレンジメントにとても喜ばれていました♪

雨の日が続いていましたが、天気が良い日に中庭を散歩しました。緑が綺麗でとても気持ちがよかったです(^^♪

サービス付き高齢者向け住宅まりあ

外は暖かくて気持ちがいいな～♪

天気のいい日には、中庭の花を見ながらお話しされています♪
紫陽花の花も咲き始めました。

デイサービスセンター福さんの家

母の日のお祝いにお赤飯とケーキを提供させて頂きました。ケーキを食べるのは久しぶりと話され、皆さん喜ばれていました。

今日は来てよかった～

デイサービスセンターまりあ

5 月は端午の節句という事で、鯉のぼりのちぎり絵を作りました。利用者様それぞれ思い思いの色を使ってカラフルな鯉のぼりが出来上がりました。中には色鉛筆などで工夫され個性が光る作品もありましたよ。

利用者様と一緒にフルーチェ作りを行いました！ピーチ味とイチゴ味の 2 種類をご用意し、皆で愛情込めて材料を混ぜました。
仕上げに沢山のフルーツを添えて、おやつとして頂きました。
笑顔溢れるひと時となりました！

ちっちゃなお家みづき

5 月は兜の折り紙で鯉のぼりを作りました。また、母の日にはおはぎを一緒に作り、紅白なますを添えて頂きました。他にもクレープを作ったり、天気の良い日には外でレク活動に取り組んだりと楽しい時間を過ごす事が出来ました。

✿　新卒職員紹介　✿

今回 2 か所の事業所に研修に行かせて頂き、事業所ごとに仕事内容や利用者様、職場の雰囲気が違うので戸惑う事もありましたが、とても良い経験をさせて頂きました。

グループホームまりあ・ユニット夢　　戸髙　花音

入ったばかりで知らない事が多いですが早く仕事を覚えて、利用者様に良いケアが出来る様に頑張りたいと思います。これから宜しくお願いします。

グループホームまりあ・ユニット想　　恒松　南帆

介護未経験ですが、チャレンジ精神を持って、色んな事に取り組んで 1 日でも早く仕事に慣れたいと思っています。宜しくお願い致します。

ショートステイまりあ　　新村　真純

3 月に高校を卒業したばかりで新社会人となり不安な事が沢山ありますが入社してから 1 カ月が経ちます。先輩方の姿を見て学ぶ事が多くとても良い環境で仕事が出来ていて楽しくて嬉しいです。私の目標は、介護職における基本的な知識や技術を学び、正しく安全に業務する事です。

デイサービスセンターまりあ　　永山　俊輔

最初は分からない事ばかりでしたが上司の皆さんが 1 つ 1 つ丁寧に教えて下さるので仕事にもだいぶ慣れてきました。ご利用者様の方々に少しでも美味しいお食事の提供が出来る様に頑張っていきたいと思いますので宜しくお願い致します。

栄養管理室　　木島　歩生

🌸『永年勤続表彰授与式』を行いました！🌸

4 月に 4 名の職員が勤続 20 年を迎え、3 名の職員が勤続 10 年を迎えました。

勤続 20 年の職員は、まりあ事業開始時より勤務して頂いております。

授与式では芝理事長より、職員一人ひとりに賞状と金一封が手渡され、感謝と労いの言葉を頂きました。

勤続 20 年

・宮田　香織（特別養護老人ホームまりあ　海）
・児玉　真一　　（グループホーム）
・栗山　智代子（栄養管理室）
・上原　琴真　　（デイサービス福さんの家）

勤続 10 年

・黒木　国子　　（グループホームまりあ　ユニット花）
・小松　謙人　　（グループホームまりあ　ユニット花）
・福永　美代子（グループホームまりあ　ユニット想）

熱中症対策

熱中症は、毎年 7 月から 8 月に多く発生しています。
特に梅雨明けの蒸し暑く急に熱くなる 7 月には体が暑さになれないため熱中症になる方が急増します。高齢者は暑さを感じにくい上に体温調整機能の大切な役割を果たしている発汗と血液循環が低下し、暑さに対する抵抗力も少なくなっています。また喉の渇きも強く感じないため、水分不足になりがちで、気づかないうちに熱中症を起こしてしまう場合があります。熱中症にならないために、喉が渇いていなくても、早め早めに水分補給をしましょう。

★ 熱中症と脱水の違い ★

脱水・・・水や電解質（体内の塩分やカリウムなどのミネラル）が汗で失われている状態です。脱水症になると全身に十分血液が巡らなくなり、肝臓の機能が低下します。また食欲不振や頭痛・全身の倦怠感などの原因にもなります。さらに、筋肉から電解質が失われることで、脚がつったり、しびれが起こったりすることもあります。

熱中症・・・熱中症とは気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内のバランスが崩れ、体温の機能調整が動かなくなり、重症になると意識障害や最悪の場合死に至る危険もあります。

	症状	対処法
Ⅰ度	立ちくらみ、めまい	軽症　日陰で休む　水分補給をする
Ⅱ度	頭痛や吐き気、倦怠感	中等症　病院へかかり補液を受ける必要がある
Ⅲ度	意識障害	重症　救急搬送を行い、入院治療の必要がある

熱中症予防のために

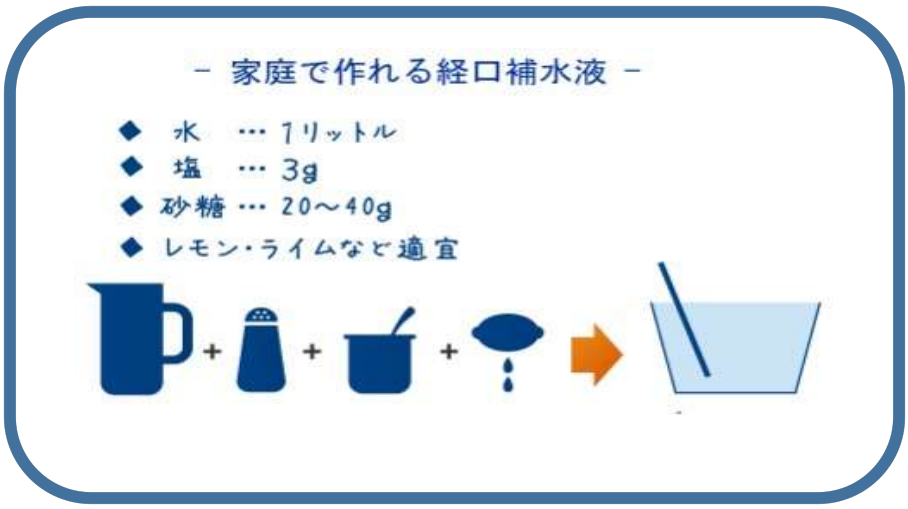
◎暑さをさける◎

室内では・・・
Δ扇風機やエアコンで温度を調整
Δ遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用

外出時には・・・
Δ日傘や帽子の着用
Δ日陰の利用、こまめな休憩
Δ天気の良い日は日中の外出を控える

◎こまめに水分を補給する◎

室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液などを補給する。



介護のQ＆A

認知症について

認知症は高齢になるほど発症する可能性が高くなると知られています。認知症は誰でもなる可能性があることから「大切な家族が認知症になったら」「いつか自分もなるかもしれない」など、心配になることもあるかもしれません。そのようなときのために、正しい知識と理解を持って、適切な対応ができるようにしておきたいですね。ここでは、早期発見の目安として一般的に解説される事を説明していきます。大切な家族のために、将来の自分のために参考にしてください。

□1. 同じことを何回も話す・尋ねる	□5.ニュースなど周りの出来事に関心がない
□2. 物の置き忘れが増え、よく捜し物をする	□6. 意欲がなく、趣味・活動をやめた
□3. 以前はできた料理や買い物に手間取る	□7. 怒りっぽくなった・疑い深くなった
□4. お金の管理ができない	

- 「同じことを何回も話す・尋ねる」「物の置き忘れが増え、よく捜し物をする」に当てはまる場合は、記憶障害が疑われます。
- 「以前はできた料理や買い物に手間取る」「お金の管理ができない」場合は、物事を順序立てて考える事や実行したりすることができない実行機能障害が疑われます。
- 「ニュースなど周りの出来事に関心がない」「意欲がなく、趣味・活動をやめた」といった意欲低下は、認知症の初期にみられる特徴的な症状です。
- 「怒りっぽくなった・疑い深くなった」場合は、認知症の症状によって物事がうまくいかない心理的な要因が影響していると考えられます。たとえば記憶障害によって、財布などの置き場所がわからなくなると不安感が増し、疑い深くなります。

自分で初期症状チェックを行うほか、家族などにもチェックしてもらいましょう。
当てはまる項目が複数ある場合は、医師に相談しましょう。

栄養管理室よりレシピ紹介　「ささみときゅうりの梅肉和え」

≪ 材料 2人分≫

- ササミ2本
- きゅうり1本
- 梅干し2個
- 醤油少々
- 白ごま少々

≪ 作り方 ≫

1. ササミは軽くラップをし、電子レンジで中まで火が通るまで加熱します。
2. ①の粗熱を取ったあと、身をほぐします。
3. きゅうりは細切りの乱切りにする。
4. 梅干しの種は取り除き梅肉を刻んでおく。
5. ボウルに②、③、④と醤油を入れ和える。
6. 器に盛り付け、最後に白ごまを振りかけたら完成♪

胃腸が弱ってくるこれからの時期におすすめのサッパリとした一品。梅には疲労予防、回復効果や、食欲増進効果などが期待されます。いろいろな食材と組み合わせて美味しく頂きましょう。塩分にはご注意下さい。♪

≪編集後記≫

真夏日があったかと思うと、朝夕はひんやりと肌寒い日があり体調管理が難しい季節ですね。
今回のまりあ通信には、感染症予防のため外出を控えていらっしゃる利用者様の施設内でのご様子や永年勤続10年・20年のベテラン勢、高校を卒業したばかりの新人職員の紹介、これからの時期、気になる熱中症対策など盛りだくさんの内容となっています。事業所内での様子を見ていただける機会がなかなか作れませんので、まりあ通信で、皆様にお知らせしていけたらと思います。

総務課：石田

社会福祉法人まりあ　広報誌　まりあ新聞　Vol.2
■発行日：令和4年6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。