

いつも元気な笑顔の絵日記



誕生日会

6月1日(日)2階食堂にて5月・6月生まれの方々の誕生日会を行いました。今回誕生日を迎えられる方は、2名だったのですが、他のご利用者の方々から沢山の拍手、お祝いの言葉、歌などを頂き、誕生者からの挨拶の時には、皆様に「ありがとうございます」と返事をして下さったり、少し照れながら小声で言って下さったりとおふたりとも、終始笑顔が見られておりました。誕生日会ではクレープ作りも行い、皆様から「おいしいよ」との声を頂きました。利用者様の普段とは違った一面を見る事ができました。これからも、皆様に喜んで頂



みんなで、お祝いの歌を歌いま

ユニットケア 特別養護老人ホーム

がしょう

5月19日より、利用者様が順々に入所されています。雅笑では、食事の際、ご自宅で使用されていた、コップや湯のみ、茶碗、はしを持参して頂き、家庭にいるのと同じ快適さを追及し、職員も一緒に食べています。今回は、昼食の様子をご紹介します。



マイコップとマイ箸、マイ茶碗 みんなそれぞれ個性があります

今日は、ご飯、みそ汁、あじのフライ、煮豆、酢の物など... みんなで食べると美味しいです

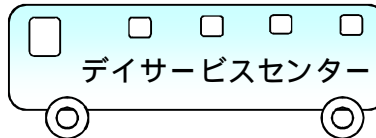


指定居宅介護支援センター ケアマネより一言

地球温暖化が警鐘されて以来、そう言われてみれば、大規模な災害が多く聞かれるようになったと思います。最近のニュースとしては、ミャンマーのサイクロン被害と中国四川省の大地震が報道の度に胸に響きます。何代もかけて築いてきた財産・家族を瞬時に失い、呆然とする日々、命は取りとめたものの、夢も希望も打ち砕かれた人々...。東南海地震の危険を控える静岡県の地域住民としても、他人事とは思えない緊張感を感じます。他方、私の愚娘は今、育児に奮闘中で、髪をふり乱しながらも輝く命を預かることに感動しているようです。被災地の人々も、私たちが動物たちもみんな、1つずつの命が健やかに、穏やかに続くよう、温暖化の進む地球の中で

有度地域包括支援センター

～ 成年後見制度でまず安心を～
判断能力が不十分な方が人間として尊厳が損なわれることがないように、法律面や生活面を支援する身近な仕組みとして、H12年「成年後見制度」ができました。
ひとり暮らしの老後を安心して過ごしたい...。施設に入るための契約や財産の中からその入所費用を払ってほしい...。認知症の父の不動産を売却して父の入院費にしたい...など、判断能力が衰える前に利用できるのが「任意後見人制度」、判断能力が衰えた後に利用できるのが「法定後見人制度」です。
このような時、日本司法書士連合会では、「社団法人成年後見人センター」、「リーガルサポートセンター」が相談のつてくださいます。ご心配なことがありましたら、ご相談なさると良いかと



～「朝顔の会」「和み会」の皆様ありがとうございました！～

アコーディオン、ハーモニカ演奏、フラダンス、舞踊そして3B体操...と趣向を凝らした演目とあてやかな姿に目を奪われました。
ある時は笑顔と拍手で盛り上がり、ある時は感動で涙し、またある時は、アコーディオン、ハーモニカの伴奏と共に「ふるさと」「リンゴの唄」をみんなで一緒に歌いました。沢山の元気を頂き、心が温かく



うさぎおいしかの山～
こぶなつりしかの川～



～自分でできる！高血圧の対処法～

日本では血圧の高い人の割合が多く、特に70歳代では7～8割の人が高血圧だと言われています。

～ 高血圧～
140mmHg以上 / 90mmHg以上

～ 正常～
120mmHg未満 / 80mmHg未満

高血圧と正常の間は、「高血圧前症」と言われ、高血圧の予備軍です。将来高血圧になる確率が非常に高いです。普段から血圧を測り(1日2回)、自分の本当の血圧を知っ



治療の基本は「生活習慣」の改善

減塩...1日6gを目標。まずは7～10gから始めましょう。酢や香辛料を活用。
野菜や果物を摂る...バナナ、リンゴ、ほうれん草など。
適正体重の維持...腹8分目を心掛ける。
運動療法...ウォーキングなどの有酸素運動を1日40～50分(数回に分けて行ってもよい)、週4～5日行う。
アルコール制限...ビールなら大瓶1本、日本酒なら1合程度。(女性はこの半分程度が目安)
禁煙



クッキングシェフ

5月5日と言えば、端午の節句ですね。当施設でも、ご利用者様に柏餅を食べて頂きました。供物として用いられる柏餅ですが、柏の葉は新芽が育つまでは、古い葉が落ちないことから、子孫繁栄(家系が途切れぬ)という縁起をかついで、端午の節句に食べられるよ



～訪問介護スタッフ

梅雨入りし、雨の日が多くなりましたが、安全運転を心がけ、利用者さんの元にバイクを走らせています。
床を水拭きする際、「ほうれん草のゆで汁を使ってみて、つやが出るのよ。」と生活の知恵を教えて頂くこともあります。この時期、ジメジメした気持ちを吹き飛ばし、いつも笑顔でいて頂けるよう、お手伝いさせて頂きたい