



特別養護老人ホーム 有度の里

# いつも元気な笑顔の絵日記



特別養護老人ホーム

## ～カラオケ大会～

6月29日(日)3階フロアでは、お楽しみ会で『カラオケ』を行いました。レクリエーションの時間には、伴奏なしで歌詞を見ながら歌を歌うことが多いのですが、今回初めてカラオケの機械を使い、マイクも皆さんでまわしながら歌いました。曲が流れると普段、歌に興味を示さなかった方が手拍子をしてくれたり、昔を思い出して涙を流されたり、笑顔で歌う方や歌詞が分からなくても鼻歌を口ずさむ方、歌を好きな方が多く、皆様、各々にカラオケを楽しむ姿がうか



美声がフロア中に響き渡りました

## ユニットケア特別養護老人ホーム

がしょう

### ～おやつ作り～

7月10日、1Fフロアでは、利用者様・職員が協力し「わらび餅」を作りました。もち粉に水・砂糖を加え、火にかけながら粘りがでるまで混ぜた後、利用者様に食べやすい大きさに分けてもいました。取り分けの手つきは、一家を切り盛りしてきた主婦そのものでした。「昔から、産後に餅を食べると精がつき、お乳も良くてよ。」と想い出話をされたり、「手作りはおいしいね～これなら毎日食べたいね。」と美味しそうに食べておら



わらび餅  
美味しそ～う

なかなかいい



## 指定居宅介護支援センター ～ケアマネより一言～

ある雑誌のコメントに“笑って泣いてストレスをぶっ飛ばそう!!”というのがありました。よく“笑う門には福来たる”と言われ、ストレスを溜めない為には、1日1回笑うように心掛けると良いと聞きますが、実は「泣く」方が、5倍もストレス解消になると書かれていました。

ご本人が介護が必要になったり、またご家族を介護している時には、色々なことがあると思います。そんな時、感動して“泣ける”映画を鑑賞し、溜まったストレスを涙と一緒に洗い流してみるのはどうでしょう！色々なストレス解消法を試してみてください。そして、介護等で困っていること、不安な事をケアマネジャーに話して下さい。介護が必要になった方、また、そのご家族が笑顔で在宅生活を送

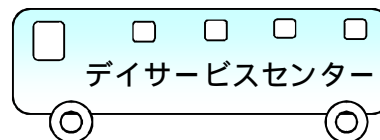
## 有度地域包括支援センター

### 『静岡市通所型介護予防事業』スタート！

静岡市健康づくり推進課よりの受託事業「静岡市通所介護型予防事業」が7月より市内10ヶ所にて「生き生き得々教室」の名前で開かれています。有度地域では、「サルーテ・アリス」(草薙整形外科医院内)で開かれています。

この教室は無料で受講することができます。65歳以上の元気な方達を対象に、いつまでも健康で介護保険サービスを頼りにしないで自立した生活を送ることができることを目的としています。

いつまでも住み慣れた地域で自分らしい生活を送ることができることが大切です。生活する力を落とさないためにも、早い段階から予防の視点をもつきっかけとして、より多くの方が事業に参加して頂けるよう支援していきます。利用したい！と思った方は、有度地域包括支援センターまでご



## ～花菖蒲見学～

6月2日(月)～7日(土)にかけて、花菖蒲の美しい、城北浄化センターに行ってきました。

美しく咲き、風にゆれている花菖蒲を見ているご利用者様の笑顔はとっても素敵でした。花は人の心を穏やかにしてくれます。帰りの車中は「来年もまた来たい



きれいだね～



## ～あなたの“食中毒”対策は大丈夫？～

梅雨の時期から夏にかけて、特に注意が必要になるのが食中毒。食中毒自体は年中起こる可能性があります。特に6月にピークを迎え、そして、7・8月も引き続き起こりやすい時期です。

ただでさえ夏は体力が落ち、抵抗力が弱くなっている時、しっかり、予防策をとらないと、下痢・腹痛・はき気などの辛い症状を経験しなければならなくなってしま

### ～食中毒の原因～

90%以上は細菌やウイルスによるもの



### ～食中毒の予防～

3原則は、細菌を「つけない」「増殖させない」「殺菌する」です。

### ～ポイント～

- 1、食品の購入...鮮度の良いものを選ぶ。
- 2、家庭での保存...持ち帰ったら、すぐに冷凍・冷蔵をすること。
- 3、下準備...しっかり手を洗う。
- 4、調理...調理に使う器具はこまめに洗う。  
二次感染を防ぐ大切なポイント！
- 5、食事...食べる前にもしっかり手洗い。
- 6、残った食品...ちょっとでも怪しいと思ったら食べずに捨てる。

食中毒は重症化しやすいので、早めに医療機関へ受診し、治



## クッキングシェフ



夏野菜が美味しい季節になってきました。ナス・トマト・オクラ・ウモロコシ・カボチャ等旬の野菜を多く献立に取り入れ利用者様に提供しています。どの野菜も1年中目にするものですが、本物の夏野菜の美味しさはこの季節だけのものです。夏野菜は自然の夏バテ防止剤です。たっぷりの水分で体温を下げ、種々のビタミンで体の調子を整える働きを



## ～訪問介護スタッフ

暑い夏に向かい、在宅でヘルパーご利用の方々の毎日の体調、服薬、水分補給などのチェック、又、環境整備にも気配りし、快適な気持ちでこの夏を生活されることを願い、ホームヘルパー皆で連携を組み、頑張りたいと思っております。