

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

12月



大運動会

11月22日に運動会を行いました。職員、ご利用者が一緒になって楽しめずばらしいものとなり、2Fは白組、3Fは赤組と色は分かれていましたが、勝ち負けにこだわらず、全員が楽しそうに競技を行っていました。職員による競技では、普段とはちょっと違う職員的一面を見て頂き、皆で大笑いできました。みんなが一つになり大笑いできる機会は年に1、2度くらいしかないので、この運動会は大成功だったのではと感じました。みんなで一緒になって楽しめる行事をもっと行っていき、笑顔をもっとみられるよう私達職員一同努力していきたいと思ひます。



フー-!フー-!

ユニットケア特別養護老人ホーム

ユニット3Fでは11月19日にカラオケ大会を開催しました。「優」と「心」両方のユニットの利用者様全員がレクリエーションルームに集まり、自慢のものを披露して下さいました。好きな演歌を唄われる方や中には自作の歌を唄われた方もおり、笑いに包まれた、楽しいひとときを過ごす事ができました。



子
守
唄
の
熱
唱
中
♪



パン食い競争!!



デイサービスセンター

デイサービスでは、11月16～21日まで、護国神社の方へ紅葉狩りに出掛けました。もみじの葉っぱはありませんでしたが、少し色づいた葉っぱを記念に、少しだけ拾ってきました。帰りの車の中では、利用者様に「何十年ぶりに来てとてもよかったよ。ありがとう」と言われ、とても喜んで頂けました。昔の思い出にも盛り上がり、楽しく



紅葉狩り

みんなでハイチーズ!



☆きれいところが揃いました☆

☆健康一口メモ☆ ~ノロウイルスの感染症の時期到来!~

ノロウイルスは感染性胃腸炎の原因となるウイルスの1つ。このウイルスは感染力が強く二次感染を起こしやすいため、しばしば集団発生を起こすことがあります。症状が続く期間は、1～2日と短く、水分補給をしながら多くは数日で自然に回復するといわれています。

〈感染経路〉
ほとんど口から体内に入る感染



〈症状〉
腹痛や発熱、下痢、嘔吐など



〈予防〉
・手洗い、うがい
特に排便後、また調理や食事の前には毎回。ウイルスは石けんによる手洗いで落とせます。

・カキなどの二枚貝を調理するときは、中心部まで十分に加熱しましょう。

有度地域包括支援センター

人権週間とは?

国際連合は昭和23年の総会で世界人権宣言を採択された事を記念し、その日12月10日を入権デーと定めるとともに全ての加盟国にこれを記念する行事を実施するよう呼びかけています。

昭和24年から日本で毎年12月4日から12月10日までの1週間を『人権週間』と定めています。人権尊重思想の普及の為の活動となっております。

改めて人権というのは何かということ、考える機会としたいですね。

指定居宅介護支援センター ~ケアマネより一言~

「自分が気付かなくても脳は疲れています!」

脳の疲労は実はとても蓄積しやすく、そして気がつきにくいものです。脳が疲れると、私達はボーっとしたり、眠くなったといった「疲労感」を感じます。

でも、この疲労感を楽しむ事は、コーヒを飲んだりする事で、一時的に感じなくなります。疲労は回復していないのに、別の快感で疲労感をごまかしている状態なのです。

疲労感がなくても疲労は蓄積していることを覚えておかないと、更に疲労が重なり、結果的に大変な事になってしまう危険性があります。その点、緑の香りは疲労感をごまかすのではなく、脳の作業効率を底上げし疲れにくくします。また、人は疲れてから休むよりも疲れる前に休んだほうが、回復が容易です。疲れきってしまう前に休む、これがポイントです。

疲労の仕組みを知って、健康的な生活を送りましょう。

~クッキングシェフ~

有度の里では毎月1回、選択メニューを実施しています。11月は『もつのカレー煮込み』と『鮭のムニエル』の2種類から選択していただきました。

日頃「もつ」を使った献立が少なく、最近では清水のもつカレーがテレビなどで紹介されたこともあったせいか、『もつのカレー煮込み』の方が人気でした。これからもご利用者様に喜んでいただける様なメニューを提供していきたいと思ひます。

もつのカレー煮込み



鮭のムニエル

~訪問介護スタッフよりひとこと~

今年も師走になり、街では歳末商戦、夜はクリスマスのイルミネーションの美しい色がきらめいています。毎年の繰り返しに人々は振り回されて、新しい年を迎えるのだなと感じます。

新しい年に向かい、私達ヘルパーも、利用者様と共に、頑張りたいと思ひます。