



平成22年
1月

本年もよろしくお願い申し上げます
～有度の里 職員一同～

特別養護
老人ホーム
有度の里

あけましておめでとうございます。
1月1日に2Fフロアでは、マグロの解体ショーを行いました。職員、ご利用者様共に大きなマグロが切り分けられていく様子を、目が離せず見入ってしまいました。切り分けられたマグロは、お血に綺麗に盛り付けられ、昼食時に美味しくいただきました。目の前で解体されたマグロは、特別に美味しかったようで、どのご利用者様も満足そうに舌鼓を打っていました。ただ食事をするだけでなく、目でも食事を楽しむ事で、より美味しく感じられたのではないかと思います。今年も一年元気に健康でより良い年を送る事が出来るよう、職員一同精一杯お手伝いさせて頂きたいと思っております。



新春恒例
マグロの解体ショー



さぁみなさん みて下さい！！

クッキングシェフ
～拡大版～

1月1日に毎年恒例の刺身の盛り合わせを、2Fフロアのご利用者様の前で盛り付けました。普段目の前で調理する事がないので、みなさんには喜んでいただけたかと思っております。また、他のフロアの刺盛は、厨房で1つ1つ丁寧に作らせていただきました。今年も安全でおいしい食事を提供していきたいと思っております。



ユニット用の盛り合わせです



うわぁおいしそう



お正月メニュー

1月2日昼食

- ・お雑煮
- ・おろし和え
- ・みかん
- ・おせち料理
 鮭の粕漬
 数の子
 黒豆
 栗きんとん
 えび
 錦たまご
 蒲鉾

1月1日から3日には、おせち料理やお雑煮を提供し、お正月気分を食事も味わっていただきました。

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

デイサービスセンター



みなさん、紹介します
サンタとトナカイです！

クリスマス会

今年も有度の里には赤鼻のトナカイとサンタクロースの団がやってきました。職員が扮装したサンタに皆さんは、大喜びの様子！今回のプレゼントはハンドベル演奏。曲は「ジングルベル」。この日のために練習してきただけあって、とても上手な演奏に自然と歌声も聞こえてきました。サンタクロースが運んできたそりにお手玉をのせるゲームは大盛り上がりでした。勝ったチームはサンタがくれた赤い帽子を被って記念撮影！皆さん、いい笑顔でした。



いくつかな？

指定居宅介護支援事業
有度地域包括支援センター

☆健康一口メモ☆ ～寒い季節も要注意！「こむら返り」～

就寝中や朝起きた時、運動時などに突然起こる「こむら返り」。強い痛みは数分で治まるものの、悩んでいる人は少なくないようです。

〈原因〉

- ・水分不足や電解質(ミネラル)濃度の異常
- ・冷えや血行障害
- ・長時間の筋肉の緊張

など複数の誘因があり、これらが組み合わせることにより起こりやすい。

〈対処〉

- ・つま先をゆっくりと手前に引っ張る
- ・患部を温める
- ・マッサージを行う

〈予防〉

- ・足の冷えを防ぐ一half浴、5本指ソックス
- ・足の疲れを解消一ストレッチ
- ・カルシウムやマグネシウムなどの栄養素を多く含む食品を摂取



有度地域包括支援センター

あけましておめでとうございます。
当センター業務も5年目を向かえ、多くの地域の高齢者の方と接することができました。業務の中で見えてきたことは、介護・福祉のサービスが充実してきた現在でも、課題となることがあることです。特に懸念される課題は「認知症高齢者」についてです。2010年には、認知症高齢者は全国で200万人に達すると言われております。今後もこの数は増加することが考えられ、地域の住民同志が支え合うことが重要になってきます。重くなる一方の家族の負担を軽減し、誰もが認知症になっても地域で安心して暮らせる体制作りとして、有度地区でも2/6(土)草薙神社にて「認知症サポーターを養成する講座」を開催します。

○認知症サポーターとは…何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者です。

～訪問介護スタッフ
よりひとこと～

あけましておめでとうございます。
寒さも一段と厳しくなってきました。寒くて動くのが億劫になり、血流が悪くなる時期、体の芯から温めることが大事です。生姜やネギなど積極的に食卓に取り入れると良いそうです。昨年からの新型インフルエンザもまだまだ油断がなりません。外出後のうがい、手洗い、外出する時はマスクの着用を忘れずにお願いします。
私達ヘルパーも日々、介護の勉強をしながら利用者様に笑顔で喜んで頂けるサービスを心掛けていきたいと思っております。
本年もよろしくお願い致します。

指定居宅介護支援センター
～ケアマネより一言～

「笑う門には福来たる」と昔から言われますが、笑顔には免疫力を高めたり、第一印象を左右したり、たくさんパワーがあるとされています。私達は、毎日いろいろな人と関係を持ちながら生活していますが、相手に対して良い印象を与えることができるでしょうか？笑顔は相手に心を開いていることを示す証で、コミュニケーションをとりたいという気持ちの現れです。口角を上げ「イーッ」という時の表現をして『この方いいことがありますように…』と願って接すると、自然な笑顔ができるそうです。笑顔を送ると笑顔が返ってきて、自分も幸せな気持ちになり、エネルギーが出て病気を治ってしまいうこともあるそうです。私達、居宅のケアマネは、在宅で生活する方をサポートする仕事をしてますが、利用者様の気持ちに常に添いながら、少しでも手助けができるよう、笑顔を忘れずがんばりたいと思っておりますので、今年もよろしくお願い致します。
【渡辺】