



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

平成23年度

# 12月



第5号  
 製作mizuho.s  
 静岡市清水区長崎新田311  
 TEL 054-344-7711  
<http://www.udonosato.com/>  
 特別養護老人ホーム  
 ショートステイ  
 テイサービス  
 訪問介護  
 指定居宅介護支援事業  
 有度地域包括支援センター

## 特別養護老人ホーム 有度の里

2階体3階で合同大運動会を開催しました。皆様、この日のために練習を頑張ってきました!!! 応援合戦・パン食い競争・玉入れ・職員対抗リレー!!! 皆様とてもいい笑顔しておられました。結果は2階チームが優勝! 3階チームは来年こそは頑張りますよ!!!

## 合同運動会



## デイサービスセンター

10月10日~15日まで運動会を行いました。順送球、玉入れ、応援合戦、洗濯物干し競争と汗をかき、大きなお声を出し頑張りました。

## 大運動会

フレっ!フレっ!赤組!



パン食い競争中



いけーっ!



がんばれがんばれ!



洗濯物を干すのに一苦労。男性の方も上手に干して下さいました。



優勝おめでとう~!



がんばれ!がんばれ!白組!



紅葉見学に行きました。天気がよく、ポカポカと暖かく、気持ちの良い天候でした。紅葉もキレイに見ることができ、楽しい時間を過ごすことができました。

## 紅葉狩り



暖かいねえ~



みんなでハイチーズ☆



11月7日~11日まで日本平運動公園などに紅葉狩りに行ってきました。

## 紅葉狩り



素敵なお笑顔です★



今年は天候はいまひとつだったのですが、皆さんと外に出かけ、外気浴してリフレッシュ!



楽しかったよ~

落葉を拾ったり、外出したからそのいろいろな話題で談笑したり楽しいひとときを過ごしました。

## 指定居宅介護支援事業所~ケアマネよりひとこと~

今年も残すところわずかとなりました。赤と緑が印象的なクリスマスを象徴するポインセチアをあちこちで見かけます。大掃除、クリスマス、忘年会などにかた慌しい毎日ですが、この時期良く「腰や手足が冷える」「身体が温まらず根つきにくい」など寒さや冷さを訴える方が多くいらっしゃいます。冷えは運動不足などで、血流が悪くなっていることが関係しますが、食べすぎも消化のために胃腸に血液が集中してしまい、手足の冷えがひどくなると言われています。冷え対策に半身浴や身体を温める根菜類やししょうがなどを多くとり、身体の中から温めるようにする事がよいそうです。座って足の指でグー・チョキ・パーをしたり、足先をまわすなど足指体操も効果があるので行ってください。これから風邪やインフルエンザが流行る季節です。健康管理に気をつけ良いお年をお迎えください。

## 有度地域包括支援センター

“高齢者支援の連携を目指して”  
 先日11月4日に「有度圏域包括ケア会議」として医師や民生委員をはじめ、医療・介護・福祉に携わる方々、60名近い方々に集まっていただき意見交換会を行いました。  
 参加者から「病院に自ら行くことができず頼まれることがある」「末期がん患者で看取りをしてくれる先生が少ない」「介護者である子ども世帯が不在」など様々な課題が出されました。会議終了後には、「定期的に開催してほしい」「もっと住民の方の声も取り入れるべきだ」と好評の意見の中にも強い期待が込められた要望も出されました。  
 今回の会議を通し、自分とは立場が違う方々のご意見が聞けたという事と、有度の高齢者のためにこんな多くの専門職の方が『熱く』携わっていることを改めて認識しました。

## クッキングシェフよりひとこと



寒い日が続く、本格的な冬が始まりました。厨房では、体の温まる料理を提供しています。皆さん、寒さに負けず、冬を乗り切りましょう。

## 訪問介護スタッフよりひとこと

涼やかや秋の風を心地よく感じながらバイクで走った季節もアツという間に過ぎ、寒さが身にしみる毎日が続いています。ご利用者様からの「寒かったでしょう?」「少し暖まって!」「風邪をひかないで!」などの心温まるお言葉にほんわかとしたぬくもりを感じさせていただき、言葉かけの大切さを再認識する今日この頃です。いよいよインフルエンザ等の心配される季節の到来。ご利用者様の体調の変化に注意するとともに、寒さに負けない「明るい笑顔」「心温まる言葉とサービス」を届けることができたら...と思って