

かたらひ

第29号/平成31年2月吉日発行
発行/ 社会福祉法人 七施会
京都市右京区太秦一ノ井町 39-8
TEL (075)881-6666
FAX (075)864-0081
HP <https://www.nanasekai.com/>

アムールうずまさ



メルシーうずまさ



新年を迎え、皆様におかれましてはご健勝のこととお慶び申し上げます。
昨年は、自然災害に見舞われて多数の方が被災され大変な年でありました。
この場をお借りしまして、被災された皆様ならびにそのご家族の皆様にご心より
お見舞い申し上げます

今年には平成天皇が退位され、天皇が代わることによる元号の変更など、国全体
が大きな変化を迎えます。また、人口減少による職業人材不足は年々大きな問題
となってきたり、特に福祉分野においての人材不足は国の基盤をゆるがす難問
であるように感じております。それに対しては海外からの人材派遣などさまざま
な取り組みが検討されており、あらゆる変化にも対応していく柔軟さが必要とさ
れています。

しかし、まず第一に、人が人を守るこの世界、人間愛にて人生の先輩の方々に
安心安全な対応を心がけることが大切であると私は考えます。当法人におきまし
ても、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様に温かい思いを届けられるような笑顔
や会話を大切にして参ります。

簡単ではございますが、新年のご挨拶とさせていただきます。



社会福祉法人 七施会
理事長 河合鉄男

アムールうずまさ 特別養護老人ホーム

短期入所生活介護事業



アムールのお正月行事



新しい年を迎えアムールうずまさ特養では今年も様々な正月行事を行いました。
まず正月と言えば「書き初め」です。最初は少し照れ臭そうに「もうお習字なんか書けへんわ」と言われていたご利用者様が、筆を持たれると人が変わった様に達筆ぶりを披露して下さいましたのが印象的でした。
次に「お茶会」ではご利用者様と職員で協力してお茶を点でて、お菓子と一緒に楽しんで頂きました。普段のおやつとの時間とは違う雰囲気でもとても喜ばれている様子でした。
今年も良い1年になりますように♪



★新春恒例の新年会★



1月15日、新春恒例の行事である新年会を開催しました！！
新年会と言えば今年もやはり「寄せ鍋」です。冬の寒い時期に食べる温かいお鍋はやはり格別！皆さん「美味しいわ～」「身体に染みるわ～」等言われ非常に楽しそうな時間を過ごされている様子でした。来年も今年と同様に全てのご利用者様に楽しんで満足して頂ける様な新年会を企画したいと思ひます。



お正月飾り



お正月を迎えるにあたってフロアの飾りを新しくしました。今年は干支に因んで猪を飾ってみました！！



衣類に関してのお願い



最近、名前が無い為どのご利用者様の物が分からない衣類が増えています。名無しの衣類を写真に撮ってファイルにはさんだ物を1階事務所前に置いています。面会時に目を通して頂き心当たりのある衣類があれば職員に声を掛けて頂ければ幸いです。

アムールうずまさ 通所介護事業所



新しい年を迎えました。2019年も良い年になりますようお祈りしています。アムールうずまさデイサービスでは盛り沢山行事を行いました。12月の下旬までの外出レクでは高雄パークウェイに行き紅葉見物をしたり、昼食前にお好み焼きを作ったり、クリスマスでは毎年大きなクリスマスツリーを飾りクリスマスソングを歌ったり、年末にはお餅つき大会を行いました。年始から1日～3日までは毎年恒例の木ノ島神社で初詣、1月12日はボランティアの方々による獅子舞の舞い踊り鑑賞を致しました。皆様の笑顔を見ていつも職員も元気を頂いております。これからも元気よくデイサービスにお越し下さいませ。

フラワーアレンジメント



可愛く出来ましたね♪♪
皆さん頑張っておられました



お正月遊びでカルタ・羽根つき・干支合わせなどしました♪レクでは外出レク・おやつ作り・脳トレ・運動レクなど毎週職員が企画しております。



紙コップ何段つめるかな??ドキドキ♪





メルシーうずまさ

特別養護老人ホーム



～クリスマス会～

みなさま新年あけましておめでとうございます。年末のあわただしい中、みなさま色々な行事に参加され楽しんでくださいました。今年もお元気で過ごして欲しいと思います♪



餅つき大会★



年末に餅つき大会を行いました。

入居者様の方々に餅つきをして頂き、つき上がった餅を丸めて鏡餅を作って頂きました★

みなさま楽しまれており、出来上がった鏡餅は正月飾りとしてフロアに飾らせていただきました♪

良い笑顔です
ね～!(^_^)!



入居者様が作ってくださった鏡餅です(*^_^*)



メルシーうずまさデイサービス ♨️湯あがりだより♨️

クリスマスツリー



↑近くで見ると
こんなにキラキラ☆



今年のメルシークリスマスでは透明のペットボトルにカラーフィルムを皆様にペタペタと貼ってもらい、それを積み上げて世界に一つしかないツリーが出来上がりました♡電気を消すとキラキラ光り、まるでイルミネーションを見ているようでご利用者様の目もキラキラと輝いておりました♪

みなさま 風邪などはひかれていませんか？
今年「インフルエンザ」がすごく流行しており病院でもいっぱいだそうです。お出かけされて帰宅した際は、すぐに手洗い・うがいをしてなるべく家の中に菌を持ち込まないようにしたいですね😊！ 予防としては マスクを着用するのはもちろん、緑茶に多く含まれるポリフェノール成分の一種「カテキン」には抗ウイルス作用があり、緑茶を飲むことでインフルエンザの予防が期待できるんだそうですよ！



変わり風呂

今回の「変わり風呂」はみかん風呂！冬の時期は、コタツに入って温もりながらみかんを食べたくないですよ～♪一つ食べると「もう一個！」とついついたくさん食べてしまいます(笑)皆様お湯に浸かりながら「食べたいなあ」など言いながら暖まっておられました♪

メルシーうずまさ 短期入所生活介護事業所

年末から行事が多く、クリスマス会や新年会、カラオケなどをして楽しんで頂きました☆

今年もイベントやレクリエーションを通して、ご利用者様が笑顔になって頂ける様に、職員一同頑張っております

(*^_^*)

ショートステイでは、昨年10月よりコーヒーマーカーを導入しました！

「美味しい」「お店で飲んでもみたい」とご利用者様から好評いただいております♪



メルシーうずまさ 居宅介護支援事業所・訪問介護事業所

今回は、昨年の4月より京都に引っ越ししてこられたA様についてお話をさせていただきます。

A様は他県にて一人暮らしをされていました。神経の疾患から入院を繰り返し、それでも何とか一人暮らしを送っておられましたが、娘様が心配し、できれば自分の自宅のある太秦にと呼ばれ引っ越ししてこられました。

しかし娘様とは交流できるようになったものの環境が変わったこともあり病状が悪化されました。

ケアマネージャーがご本人様と娘様のご意向を伺い、少しずつ介護サービスを調整していきました。

徐々にこちらの生活にも慣れてこられ、ヘルパーさんのお手伝いのもと、自身でお料理も作られるようになり笑顔も増えてきました。

趣味とされていた「絵てがみ」も、ようやく開始され自分らしい生活を始められヘルパー共々、喜んでおります。



A様が書かれた絵手紙を紹介させていただきます。



サービス付き高齢者向け住宅 プルミエールうずまさ

プルミエールは、おかげさまでただいま満室となっております。

プルミエールがある4階のガーデンでは、新しく花を植える予定となっております。

他にもプルミエールでの生活を楽しんでいただけるような取り組みをいろいろ検討しておりますので、ご期待ください(*^-^*)

これからもご入居の方々が安心して過ごしていただけるように更に誠心誠意、努力して参ります。



おおきにうずまさ地域交流センター

いつもおおきにうずまさをご利用いただきありがとうございます。

おおきにうずまさ喫茶では、ボランティアの方による無添加手作りパンの販売を行なっています。ご家族様の中には、見かけると必ず買ってくださる常連の方がおられるほど、ご好評をいただいています。

1月からは新商品も増えました！

メルシーうずまさの事務所前でも販売しておりますので、ぜひ一度ご賞味下さい！



看護通信

冬の脱水についてご存知ですか？

脱水と聞くと夏とっていませんか？しかし、冬でも脱水は起きますのです。

・原因は？

*身体が冷える事でトイレが近くなる（頻尿）

*風邪、インフルエンザ、ノロウイルス等の感染が増える（発熱、嘔吐、下痢）

*気温が低いと喉が渇く感覚が薄れる。夏に比べ脱水予防の意識が薄れる（飲水不足）

・心配な事は？

*脱水によって血液がどろどろになります。特に冬の時期では暖かい部屋から屋外やトイレ浴室など寒いところへ移動すると血管が収縮し心臓や脳に大きな負担がかかる為「心筋梗塞」や「脳梗塞」などを引き起こす原因になるのです。

・脱水対策は？

*夏と同様にこまめに水分補給しましょう。温かい白湯、スポーツドリンクも効果的です。

*保温も大切ですが保湿も大切です。インフルエンザ対策にもなりますのでお部屋の加湿を行い乾燥予防に努めましょう。

*暖かいお部屋からトイレや浴室へ行く際はあらかじめ暖めて置く事もお勧めします。



栄養通信

京野菜と栄養



日本内外から伝わってきた野菜を京都独自の形で育てていったことが京野菜の始まりです。京都の風土の中で育てられた京野菜は独特の形や色、奥深い味わいや高い栄養素を含んでいるという特徴があります。今回は2.3月の京野菜をご紹介します。

○水菜○

京都では「水菜」、関東では「京菜」と呼ばれるこの野菜は、平安時代から京都周辺で栽培されています。シャキシャキとした歯ごたえが特徴で生サラダや漬物、煮浸し等にするのがおすすめです。

*栄養：風邪予防や肌荒れに効果があるビタミンCや皮膚粘膜の健康維持をたすけるビタミンAを多く含みます。ミネラルも豊富で鉄やカリウム、牛乳の二倍のカルシウムが含まれています。

○花菜(菜の花)○

元々は伏見寒咲き菜種の蕾を食用にしたもので、現在は長岡京市が代表的な産地になっています。心地よい歯応えとほのかな苦味が特徴で、さっと茹でからし和え、お吸い物の実、お浸し等にするのがおすすめです。

*栄養：骨の形成に必要なカルシウムやビタミンK、赤血球の形成を助ける葉酸、ビタミンAやビタミンCなど様々な栄養素を含みます。

外部講師を招いて研修を行いました！



1月16日に外部講師を招いて、在宅のサービス事業を行う職員へ研修を行いました。

京都市右京区地域介護予防推進センターの作業療法士の方からは、これからの介護予防についての講義を聞かせていただきました。これまでは介護保険でサービスを利用されている方は使えなかった一般介護予防事業が利用できるようになったことで、介護予防教室も様々なところで定期的に行われています。

介護予防を行うことで、介護状態になる一歩手前で予防することができます。みなさんもぜひお近くの介護予防教室に参加してみてくださいね。

サポーターの方々からは、簡単にできる毎日の体操を実践して教えていただきました。座ったままで短時間で行うことができ、研修後は体がポカポカして効果が体感できました。車いすの方や、手足が不自由な方でも行うことができますので、デイサービスのレクリエーションなどに取り入れていきたいと思えます。

お忙しいなか、研修を行ってくださり、ありがとうございました！

地域貢献委員会からのお知らせ

地域貢献委員会は、様々な企画を検討中です。

2019年はじめの企画が決まりました！

在宅で過ごされるご利用者様のご家族様向けのイベントを
開催いたします！

開催日は、**3月10日（日曜日）**です。

詳しい催し内容については、後日お知らせいたしますので、

多数のご参加をお待ちしております。

社会福祉法人 七施会

【本体事業部】

〒616-8107 京都市右京区太秦一ノ井町 39-8

代表 TEL(075)881-6666

- ・特別養護老人ホーム アムールうずまさ
- ・アムールうずまさ 短期入所生活介護事業
- ・アムールうずまさ 通所介護事業所

【サテライト事業部】

〒616-8107 京都市右京区太秦一ノ井町 41

代表 TEL(075)881-5557

- ・地域密着型特別養護老人ホーム メルシーうずまさ
- ・メルシーうずまさ 短期入所生活介護事業所
- ・メルシーうずまさ 通所介護事業所
- ・メルシーうずまさ 居宅介護支援事業所
- ・メルシーうずまさ 訪問介護事業所
- ・プルミエールうずまさ サービス付高齢者向け住宅
- ・おおきにうずまさ 地域交流センター

