

グループホーム藤の里写真館

8月3日～ 体験学習(騎西中学校生)



四日間の体験学習でした、レクリエーション、掃除、最終日には手品を披露してくれました。利用者様のお孫・曾孫世代ですが大変喜んでいました。



8月19日 ホテイアオイ見学(騎西町内)

天気が良かったので、散歩がてら町内にあるホテイアオイ畑に、目の保養に行ってきました。



8月29日 納涼祭(うどん打ち・花火大会)



恒例の納涼祭を開催しました。午前中は、職員による催し物(創作劇)、家族会による、うどんとそば打ちを行い、打ちたてを昼食に頂きました。入居者様のコメント『久々に手打ちうどんを食べた気がする』と喜んでいました。終盤(PM17時頃)には、花火大会。グループホーム庭で、全員参加で置き花火や持ち手花火を楽しみました。

「心に余裕を持って生きよう」

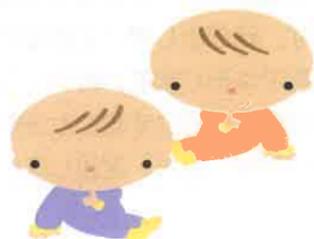
N P O ふじのさと 城島 敏晴

朝起きたら、一日が気ぜわしく過ぎ、気がつくともう夜になり、今日は一体何をしたらのだらう?と思う毎日であります。

最近、日々の経過が早く、以前と比較すると短い様な気がします。同じ一年でも、十歳の子供は、人生の十分の一ですが、六十歳の人は、六十分の一の割合であります。十歳の子供に比べると、六倍早い様に思われます。さて、時間は慌しく経過してはいますが、せめて気持ちだけは、余裕を持って生きる様に心がけたいものです。

同じように「人とかかわりについて」人に譲るといふ心を持ちましょう。狭い道で、すれ違うときは、一歩よけて人に道を譲ってあげましょう。人と争ってわれ先に進もうとすれば、道はますます狭くなります。同様において、物を食べる時には、進んで相手に分けてあげましょう。この様な心がけが、自分の人生を楽しむ秘訣だと思います。又、人に対して何かをしてあげられる場合に、それに対して感謝を求めたり、恩返しを期待したりしてはいけません。人に何かをしてあげることによって、利益を圖ったり、見返りを期待するのであれば、本来なら多に価値のあることが、一文の値打ちもなくなります。それから、人を責めないという心も持ちたいものです。

よい人間関係を築く心がけとし
一、 他人の小さな過失をとがめないこと
二、 他人の隠しておきたい私事を暴かないこと
三、 他人の過去の失敗や悪事をいつまでも覚えていないこと
この三つを頭に入れて、人付き合いをすれば、自らの人格を磨くことが出来るだけでなく、他人から恨みを買うこともないと思います。
最後に気を長く持ち、人との出会いを大切に、人情味豊かに、まわりの人たちに活力を与えられる様な心を持って、毎日生きていこうではありませんか。



開所して早くも半年が過ぎました。“友達に聞きました”と連絡して来る方も多く嬉しく思います。今の所、登録人数は24人に増えましたが日々の利用者が少なく悩んでいます。10月より1ヶ月利用で来る方が2名になり、少しは活気のある毎日になるかと思えます。年齢差がまちまちですが日々の活動も子供たちに合わせて出来、好きな遊びをしています。新型インフルエンザも流行していますので十分気を付けて過ごしていきたいと思えます。



9月習字教室



初回より習字教室も教え切れないほど回数を重ねて来ましたが、参加している入居者様も二種類に分けられ、型を気にする方、芸術を求めの方とあります。自由に書いて頂きたいと思えます。

9月13日 お楽しみ会(敬老会)



少し早めの敬老の日でしたが、今回初めて、お楽しみ会(敬老会)をしました。



9月27日 コスモス見学(加須未来館)



皆様の体調のことも考えて時期を早くしてみました所、まだ、ちらほらとしか咲いていませんでしたけれども、お茶会を楽しみました。

第11回 グループホーム・ショートステイ

親睦ボーリング大会



優勝者からコメント

今回は、たまたま、まぐれで優勝しました。次回も頑張ります。

グループホーム藤の里新職員紹介

藤の里に来て1ヶ月が過ぎました。私は特養と老健で約4年働いていましたが、グループホームは初めてでした。初めての事が多かったのですが、皆様のお陰で、少しずつ慣れてくることが出来ました。ありがとうございます。これからも、みんなで工夫しながら、利用者様により喜んでいただけるようにしていきたいと思えます。

『宜しくお願い致します』

望月

高齢者の頭部打撲後と注意すべき事

頭部を打撲した時、すぐに顔察が必要な症状

- ① ひどい出血
- ② こぶが明らかに大きくなっている
- ③ 吐き気 嘔吐がある
- ④ 鼻や耳から出血していたり、目の周りが紫色になっている
- ⑤ 手足や言葉が麻痺してくる
- ⑥ 痙攣
- ⑦ 意識が薄れていく
- ⑧ 直後2~3日中の高熱

※ このような症状がある時はなるべく早く静かに病院へ行きましょう

※ こうした症状がすぐにみられないとしても高齢者の場合次の点に注意する必要があります

慢性硬膜下血腫

この病気は脳の表面を覆っている硬膜と脳の間(つまり硬膜の下)に血液が徐々に溜まるものです。高齢者の場合打撲後に特に神経症状もなく、また頭部のCTで異常がない時でも、受傷後1~2ヶ月してこの病気になることがあります。徐々に溜まった血液が脳を圧迫し手足の麻痺や言語障害あるいはボケ症状を来します。タンスの角に頭をぶつける程度の軽度の外傷で起こることがありますが幸いにしてこの病気は高齢者にも安全に行なえる簡単な脳外科手術で治せます。今後頭部を打撲するという事態が生じた時に是非覚えておかれると良いと思えます



厨房たより

<変わりがんもどき>

一人分 (材料)

木綿豆腐	60g	醤油	④ 1g
鮭(フレーク)	10g	枝豆	1g
竹輪	10g	揚げ油	
山芋	3g	キャベツ	
卵	3g	トマト	
砂糖	⑤ 1g		

<作り方>

- ① 木綿豆腐は水気をきり、竹輪は1cm角のさいの目切にし、山芋はおろす
- ② ボールに ①・鮭フレーク・卵・枝豆 ④を入れ混ぜる
- ③ 形を整えて油で揚げる

<一口メモ>

豆腐はタンパク質や脂質など体の基礎的な栄養素のみでなく体を調節等して健康を維持増進させる食品「機能性食品」として注目されています。血圧・コレステロールを下げる動脈硬化に効果(タンパク質・リノール酸) 脂肪代謝・脂肪肝に効果(レシチン) 記憶力を高め、脳の老化・ボケ予防に効果(レシチン・コソ) 活性酸素の抑制等により成人病や老化防止に効果(サポニン) 骨粗鬆症・乳がん・動脈硬化等に効果(女性ホルモンに似たイソフラボノイド) 糖尿病の治療や予防に期待される(トリプシンインヒビタ) 腸内の善玉菌・ビフィズス菌を増やす(オリゴ糖) 骨や歯にストレスにも効果(カルシウム) 豆腐のビタミン類は美肌等に効果があります。



ケアマネノート



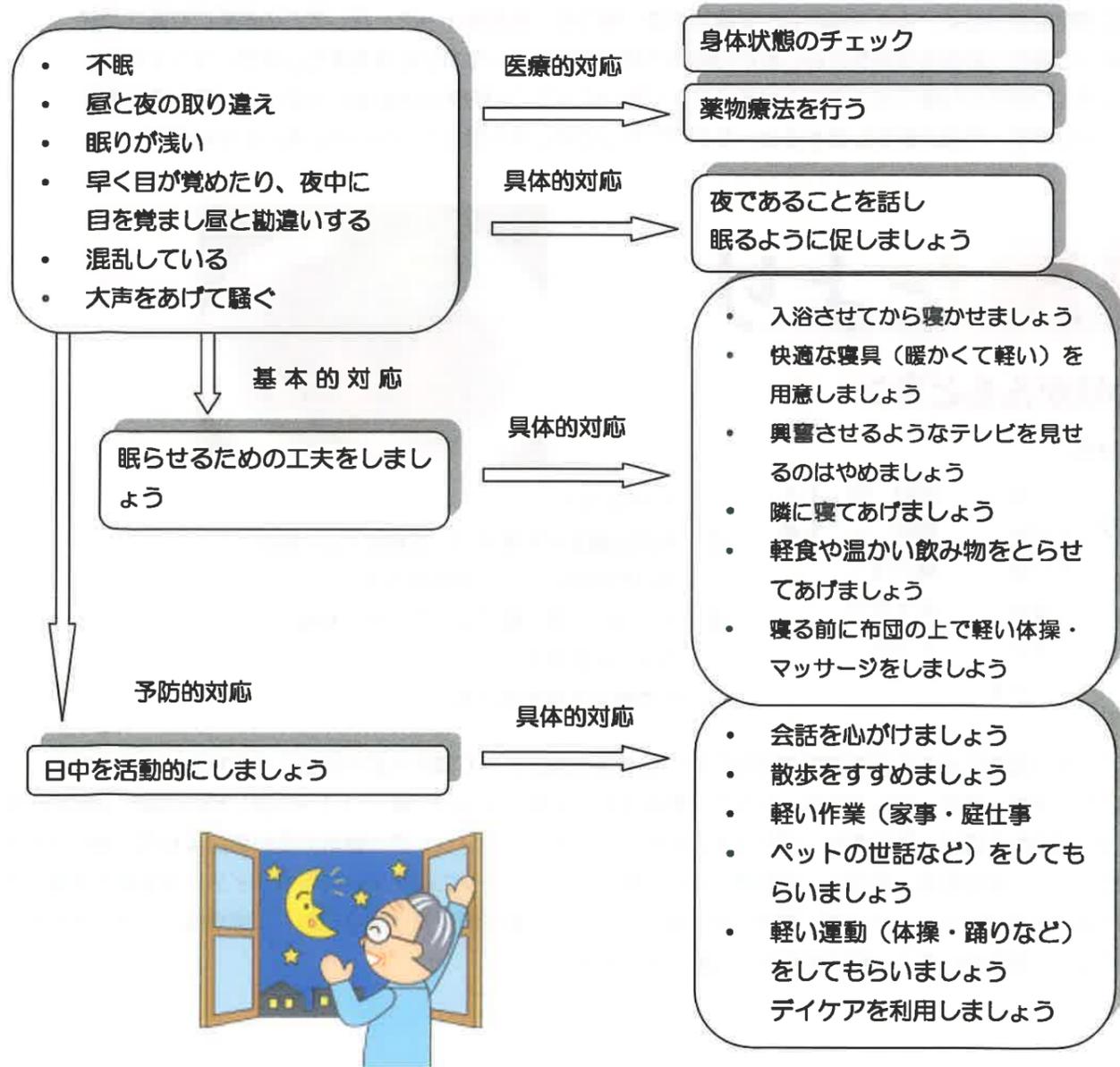
認知症介護[持し方の原則]

不眠、昼と夜の取り違え

夜眠れない、昼と夜を取り違え、騒ぐ

お年寄りが、夜間眠れずに大声をあげたり、家を飛び出したりする行動は家庭介護の限界を迎えやすい症状のひとつです。お年寄りだけでなく家族も疲労しています。

原因はさまざまですが、こうした行動を防ぐには、日中に散歩や軽い運動をさせたり、家事の手伝いや庭仕事をさせるなど、日中の生活を活動的にすることが必要です。長く続けば、専門医を受診して、薬物療法を受けた方が良いでしょう。家族のだれか一人に負担のかからないように交代で世話をするなど、介護条件を整えることも必要です。



ショートステイ 各ユニットの紹介

ひかり棟

ひかり棟ではあさの「10分前運動」を目標に取り組んでいます。「10分前運動」とは仕事前の準備時間です、10分前に職場に入る事により精神的に余裕ができ、利用者様の様子を把握することでより良い介護が出来るのではと思ったからです

「10分前運動」は今後も職員の努力と協力により継続して行きたいと思ひます。

のぞみ棟

フロアー目標「笑顔で明るい雰囲気」を、揚げ個性豊かな利用者様達と、おしゃべり止手、歌上手それ踊りだって頑張っちゃう、倅、娘になったり婿、嫁になったりの役者と、焼きそば、たこ焼き任せて下さい等々のワーカーの特技をいかして、余暇活動を楽しんでいます。また、今年初の試み、グリーンカーテンでは涼と窓を開けるとマクワウリ・インゲン・キュウリ等の野菜や、風船カツラや朝顔まで、利用者様の目をお陰様で楽しませる事が出来ました。心身共に健康でないと笑顔で居る事は難しい物です。利用者様、ワーカーと共に健康管理をしっかりとし、日々を過ごしていきたいと思ひます。これからも宜しくお願いいたします。



挨拶

金久保 千代子

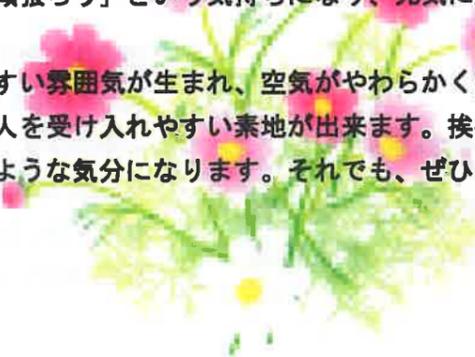
挨拶とは「挨拶」も「挨拶」も共に「心を開く」という意味があり、「挨拶」とはお互いに心を開いて通いあわせるコミュニケーションの第一歩といえると思ひます。

挨拶は、ただ声を出せばよい、ただペコンと頭をさげればよいのではなく一つのその声に、笑顔に、姿勢に、表情に、目配りに、雰囲気、その人の人間性そのものの本心が表れると思ひます。

挨拶とは単なる通り一遍の礼儀ではなく、仕事にも個人の生き方にも素晴らしい価値や効用をもたらす大切なものがあり良い人間関係を築く上でも又魅力ある人になる上でも欠かすことの出来ないものだと思ひます。

私は、朝出勤し一番最初にすることは、利用者様に「おはようございます。今日も一日宜しくお願いします。」と挨拶をします。お元気な方は笑顔で「おはようございます。」と寝たきりの方でも目を開け私の顔をじっとみてくださいます。そのことによって【今日も一日頑張ろう】という気持ちになり、元気に勤務に入ることが出来ています。

挨拶をする人の周りには、自然に響き合いやすい雰囲気が生まれ、空気がやわらかく変わって行きます。すると、人との意思の疎通が図りやすくなり、人を受け入れやすい素地が出来ます。挨拶に返答してくれない人嫌々返答する人がいると、自分だけが損をしたような気分になります。それでも、ぜひ出来る範囲で無理のない挨拶を続けてみてください。



レクリエーション（一週間）

レクリエーションとは、生活全般の活性化や向上を目的とするもので、特定の何かを達成するために行うのではなく、それ自体が目的となるものです。ですから、利用者様が自らやりたいと思えるようなそして、楽しんで行えるそんなレクリエーションにしたいと心掛けています。



傾聴・談話

利用者様が歩いてこられた道のり・・・
お話を聞いていると、私たちも
頑張ろうという気持ちになります



散歩



暑い季節も過ぎ、これからが散歩の本番！
藤の里周辺は、自然に恵まれています

水



ゲーム・懐かしの遊び



相撲の観戦する時は、取り組み表を作り
利用者様に予測して頂いています。
「格好いい力士がいいね」とおっしゃる方
もいらっしゃいます。お若いですね。



紙相撲大会

遊びとはいえ真剣になって
しまいます。



風船バレー



輪投げ



表彰式



時には、ダンスなども・・・



体操



肩こり・腰痛？
「いつの間にか、体が軽くなったよ」
そんなことばが聞けるひととき



カラオケ

懐かしい歌をカラオケで・・・
上手に唄えなくてもいいんです。
マイクを持ったら、皆さんスターです！



プチ製作



塗り絵や絵手紙



タオルハンガー掛けを
作って、各居室に飾りました



施設内研修

藤の里では職員の知識・技術向上のため、年間のテーマをきめ研修を行っています。
看護師のレクチャーあり、職員が勉強し発表したり等、知識を広めています。
今回は年間を通して繰り返し行われる実技研修、排泄介助・移乗介助・吸引・入浴介助・着脱介助・口腔ケア・ベットメイキングの中から9月に行われた実技からの一コマを掲載します

看護師指導による吸引

利用者様を苦しめる痰などを除去する為に機械を使っ
ての除去方法を指導して頂きました。
職員一同、真剣な眼差しで利用方法から注意点、
及び効果などを学びました。

