



藤の里だより

今年も残り僅か

今年も、残り約2ヶ月となりました。

今年を振り返ってみると、2月には2度の大雪が降り、

梅雨には、大雨により冠水被害があったり、9月には

火山の噴火、10月には2つの台風が上陸したりと

自然災害が目立つ年となりました。藤の里では、

災害に備えて避難訓練を定期的実施し、日頃から

防火防災に備えております。

今年の7月に新ショートステイが開所し、新たに入職した職員の指導をしながら、防災に対する意識を高めていきたいと思っています。紅葉シーズンを迎え、日に日に気温が下がっていく時期なので体調管理もしっかりしていきたいと思っています。

最後になりましたが、2015年も藤の里グループを
よろしくお願ひします。



目次

今年も残り僅か	1
グループホームより	2
グループホーム	
藤の里大越より	3
ショートステイより	4
ケアプランセンター	5
生活サポート	5
栄養部門	6
医務部門	6
ふじのさと託児所	7
行事予定	8
事務局より	8
編集後記	8
藤の里グループ	8

これからの予定

10月下旬

ハロウィン 各施設

11月中旬～下旬

紅葉狩り 近所の公園もしくは神社

12月下旬

餅つき クリスマス 年越し



事務局より

藤の里では、ボランティアさんを募集しています。手芸やカラオケ、楽器演奏など幅広く募集しておりますので、お気軽に（TEL0480-73-8294）までご連絡ください。



編集後記

先日、草津へ旅行してきました。ちょうど紅葉の時期で白根山の周辺が綺麗に色づいていました。もう紅葉シーズンになったことを肌で感じました。今年も残すところ2ヶ月を切りました。平成26年度の藤の里だよりは今回で最後になります。今年もいろいろな行事を写真とともに載せてきましたが、毎年同じ時期に行事をやったりしていますが、その年の感じが出ていて毎年楽しみです。次回は、2015年1月の発行となります。年末年始の行事を掲載いたします。来年も藤の里だよりをどうぞよろしくお願い致します。 広報担当 小白孝之

藤の里グループ

〒347-0111 埼玉県加須市鴻荃2168-1・2 有限会社フクシ

■グループホーム 藤の里
TEL：0480-73-2943 FAX：0480-73-2994

■ショートステイ 藤の里
TEL：0480-73-8294 FAX：0480-73-2991

■ケアプランセンター 藤の里
■生活サポート（NPO法人 ふじのさと）
TEL：0480-70-2840 FAX：0480-70-2841

〒347-0001 埼玉県加須市大越3386-1

■グループホーム 藤の里大越
TEL：0480-69-2943 FAX：0480-69-2944

〒347-0103 埼玉県加須市牛重71-2

■ふじのさと託児所 TEL：0480-73-5176 FAX：0480-73-5176

「五感で楽しむ秋」

暑い夏から解放され、朝夕が急に涼しくなり、お薬を持参で登所するお子様もいます。

この季節は、散歩が主になり体力もつけます。託児所に戻ると「アイスある？」と聞いてくる子供もいて、とても楽しみにしています。秋の実（エゴの実やどんぐり）を見つけてマラカスを作ろうと今集めている所です。折り紙やお絵かきの方も喜んで参加してくれるので少しずつ頑張っています。



今は、三歳児と四歳児のみなのでまとまってきたのだと思っています。遊びの方でも、わらべ歌（かごめかごめなど）や楽器遊び・ゲーム遊び・ごっこ遊びと自分達で工夫したり、考えたりして遊びが展開していきます。ケンカの方も多いですが「ゴメンネ」が自分から言える子は少なく、「何ていうのかな？」と言わないと言えない子、言わない子といろいろです。



10月になり小さなお子さんが多くなると、お姉さん、お兄さんを発揮してくるでしょう！！

怪我のない様に見守り楽しく過ごせるように工夫していきたいと思っています。



七夕の日、みんなで願い事を書いて飾りました。願いは叶うかな？みなさん表情もいいですね



納涼祭、ボランティアの方々の演奏やスイカ割りや職員の盆踊り・夜は花火を行いました



運動会 紅白に分かれて、ボール渡しや玉入れ、パン食い競争を行いました。



グループホーム 藤の里大越

7月13日夕方、大越のお神輿と太鼓が来所しました。利用者様は、太鼓を子どもたちと一緒に楽しんで叩いておられました。



大越の納涼祭



かき氷は好評



スイカ割り



職員・利用者様参加の盆踊り



敬老の日 みんなで美味しいケーキをいただきました



天気の良い日に水郷公園にピクニック 手作りのお弁当がおいしかったです。



敬老の日

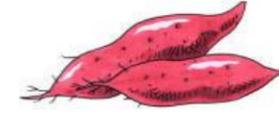


お誕生日おめでとうございます



栄養部門

「さつまいも」



＜旬と選び方＞

収穫期は9月～11月ですが、収穫してからある程度貯蔵すると、水分が抜けて日増しに甘みが増えて美味しくなります。さつまいもはあまり細くなく、皮の色ツヤが良く表面に凸凹がなく、ひげ根の跡が小さいものを選びます。硬いひげ根があったり、ひげ根の跡が深いものは筋っぽいので避けましょう。



＜栄養・効果＞

食物繊維・ビタミンC・ビタミンB群が豊富な野菜です。ビタミンCはシミやそばかすの抑制に役立ちます。ビタミンEも豊富で、ガンの原因になる過酸化脂質の発生を抑えます。切り口から白い液体が出てきますが、ヤラピンという栄養成分で食物繊維とともに便秘改善に大きな効果があります。その他、カルシウムやカリウム等も多く含まれています。

＜料理＞

焼き芋・ふかし芋・煮物・揚げ物・炒めもの・ポタージュ・スイートポテト・大学芋・芋羊羹など

医務部門

「入浴について」

特に、高齢者は体の温度感覚が若い人より2度位低く感じるようで、適温とされた40度くらいだと寒いと、お湯の温度を上げてしまい、温度差ができ心筋梗塞を起こすリスクが高まってしまうのです。急な病気にかからないように、入浴時は、浴室は入る前に暖房もしくはお湯の湯気で温めておく。

肩まで浸かると心臓に負担がかかってしまうので注意
長湯しないのも大切です。
湯上りには、水分補給を忘れずに。



ケアプランセンター

地域のみなさま、お世話になっております。

ケアプランセンター藤の里の望月です。

当事業所では、わかりにくい介護保険制度を、

わかりやすく説明することに努めております。

「介護のことで困っているが、どうしていいかわからない。」

「介護のサービスを利用したいが、どこに連絡をして何をすればいいのかわからない」

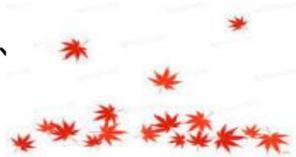
等のことがありましたら、いつでもケアプランセンター藤の里にご相談ください

サービス利用についての安心と理解を提供できると思います。

サービスはご利用者様・ご家族様が選べます。

「介護について、聞きたいことがある」等、質問だけでも結構ですので、

お気軽にご連絡下さい。



生活サポート

皆さんこんにちは！

いよいよ寒くなってきましたね・・・

相変わらず私は、寒いのが苦手です、朝布団からでられないのが悩みです。

去年も同じようなことを言ってた気がします・・・

まあ成長していないということですかね？笑

この時期に問題になるのが、インフルエンザや風邪ですね。

皆さんは、大丈夫ですか？予防はしていますか？

私は、予防として毎日、朝と寝る前にアスコルビン酸原末を摂取しています。

そのおかげで体調を崩すことがほとんどなくなりました。

皆さんにもオススメしたいアイテムです。

と、なんだかCMのようになってしまいましたが体調には、くれぐれもご注意を・・・

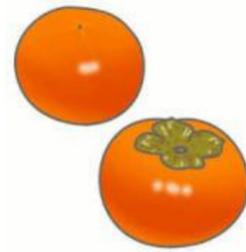
それでは、今回は新職員の紹介をしたいと思います。

新職員として仲間になりました福田哲也さんです。

福田さんに一言いただきました。

「生活サポートの業務でお世話になってます。早いもので6ヶ月が過ぎてしまいまだ業務内容がよくわからず、諸先輩方のご指導の程をよろしくお願い致します。」とのことです。

これからも生活サポートふじのさとをよろしくお願い致します。



ショートステイ 藤の里

藤の里ショートステイ便り



夏祭り：暑さを吹き飛ばすように職員と一緒に楽しみました。



敬老祭：ボランティアの方によるフラ



万が一の時のために：毎月行う避難訓練の一コマ、職員は消火器での消化

