

藤の里だより



ご挨拶

7月に入り、今年も半分が過ぎ、今年も暑い夏がやってきました。暑さに負けないように体調には十分注意していきたいと思います。

さて、今年の7月1日でショートステイⅠが10周年、Ⅱが1周年を迎えました。これもひとえに皆様の温かいご支援・ご理解あつての事で深く感謝を申し上げます。

藤の里では、ご利用者様の生活や意思を尊重し、家庭で生活するような環境づくりを行っています。私たち職員も利用者様の皆様から学んだことを生かし、試行錯誤しながらより良い生活を提供できるように、日々努力しております。

外出やレクリエーションをとして利用者様の笑顔がみられるのも介護をやってて良かったと思える瞬間です。

最後になりましたが、グループホーム藤の里と藤の里大越合同で今年の10月の下旬頃、利用者様のご旅行を計画しております。内容は後日連絡致します。

今後とも藤の里をよろしくお願いいたします。



目次

ご挨拶	1
グループホーム	
藤の里大越	2/3
グループホーム藤の里	4
藤の里親睦会	4
ショートステイ	5
栄養部門	6
ケアプランセンター	6
ふじのさと託児所	7
ナースの窓	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

- 8月 下旬 納涼祭 (各事業所別)
- 9月 コスモス見学
- 10月 月上旬 運動会



事務局より

藤の里では、ボランティアさんへの登録をお待ちしています。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

早くも7月に入り、今年も半年が過ぎてしまいました。日に日に冷たい飲み物・アイス等が欲しくなる時期であります。飲み過ぎたり、食べ過ぎたりすると胃腸がバテてしまいかえって体調を崩してしまいます。そこで私は、自宅で栽培した胡瓜やトマト、レタスなどを、毎食のようにたくさん食べています。胡瓜やトマトは体温を下げる効果があるとされており、体にも良い食材ですが、食べ過ぎて大好きな肉料理が食べ切れなくなることも！皆様も野菜とお肉のバランスを考え、夏バテしない食生活を送りましょう。

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

TEL：0480-70-2840 FAX：0480-70-2841

■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

「個性を大切に」

四月より少ない人数でスタートになりましたが、六月から月齢の小さいお子さんを迎えたので、皆のアイドルになっています。女の子はお世話をしあげたりして、生き生きとしています。男の子は大きいお友達同士で遊ぶことが多いです。

まだ一日5～6人と少ないですが、利用される方の希望に応じて受け入れています。時には、朝6時30分から夜の10時までとロング時間の方もいますが便利に利用していただいております。

又、四月より他の保育園や幼稚園に行かれたお子さんが都合で休みになった時など利用していただいています。それも成長が見られるチャンスと思いとても嬉しく思っています。

七月に入り昨年、庭で見つけたカブトムシの幼虫が成虫になったのを子供たちと一緒に様子を見ることができて楽しいひと時もありました。男の子は「かっこいい!!」や「かわいい!」などと言って目が輝いていました。これからも身近な生き物に興味を持って見られるといいなと思いました。

今年は、梅雨が長いようなので体調や食事に気をつけて毎日元気に過ごしていきたいと思っています。まだまだ暑い夏が続きますが、皆様も体調を整えて乗り切ってください。

責任者 城島清子

ナースの窓

脳卒中について

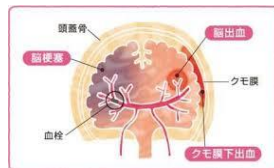
脳卒中とは、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血の脳の病気の総称を脳卒中といいます。脳卒中は年間を通して発症しますが、6月から8月の夏頃が発症することが多いと言われています。

脳梗塞………脳の血管が詰まるなどして、血液や酸素が行かなくなり細胞が壊死すること
脳出血………脳の細い血管が破れ、脳内に出血すること
くも膜下出血………脳の表面にある動脈のコブが破れ、脳を包んでいるくも膜下のすきまに出血すること

特にくも膜下出血は数十分で死に至ることもある危険な病気です。

脳卒中にならないためには、高血圧や糖尿病にならないことです。タバコをやめ、酒などのアルコール類を控える。塩分の控えめの食事をする。水分を取るなどで発症のリスクは下がります。また、ウォーキングなどの軽い運動も効果的です。

急な激しい頭痛や吐き気・めまいがあったら無理せず、救急車を呼ぶか早めに病院を受診するなどをおすすめします。



4月15日 ココ壱にカレーを食べに行きました。



カレーは少々辛めでしたが、量も多く利用者様も満足していました。また行けるといいですね。

4月25日 館林の鯉のぼり

当日、天気もよく風もちょうど良くふいていた為鯉のぼりがよく泳いでいました。短い時間でしたが、鯉のぼりを見られて良かったとおっしゃっていました。



5月1日 騎西藤まつり



当日は、5月に入ったばかりですが、気温は高めでした。つつじや藤がきれいに咲いていました。また来年もみんなで行けるといいですね。

5月10日 母の日会



家族からのプレゼントに思わず笑顔が！



最後は、女性の利用者様で記念写真、カーネーションなど色々な花をいただきました。



花のプレゼントに、感謝して、代表でありがとうございます！！



5月19日 羽生のきのこ茶屋にお好み焼きを食べに行きました。



鉄板を囲んで美味しいお好み焼きを頂きました。



美味しいお好み焼きの作り方を伝授！



最後はみなさんで記念写真！

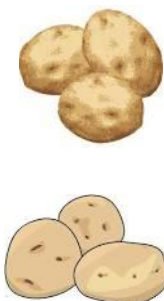
5月31日 大越小学校の運動会に参加しました。



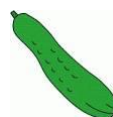
6月某日 ジャガイモ掘りをしました。



朝、涼しいうちに敷地内の畑にて芋掘りしました。



大きいジャガイモがたくさん取れました。(採れたジャガイモは美味しく頂きました。)



4月下旬から7月の上旬まで3名の方が誕生日を迎えました。おめでとうございます。



「とうもろこし」
 <<栄養>>

とうもろこしは糖質が多く、ビタミン・ミネラルをバランスよく含む高エネルギー食品です。食物繊維も豊富なので、腸をきれいにし、便秘に効果的、動脈硬化を予防するとも言われます。



<<選び方・調理方法>>

鮮やかな緑色の皮が付いているもので持ったときにずしりと重く、ヒゲが褐色でフサフサした物が良いでしょう。皮が剥いてある場合は、粒揃いの実がびっしりつまっているものが良質です。茹でる場合は水(塩はお好みで入れる)から茹で、沸騰してから5～10分であげて冷ます。電子レンジを使う場合は、薄皮を1枚残して皮を剥き、レンジで5～7分加熱します。



栄養士 若旅里恵

ケアプランセンター

介護のことで困ったときに頼りになるのが「介護制度」いわゆる「介護保険」ですが、しかしご利用者様には、この保険制度が複雑でわかりにくいという方が多いです。そもそも介護保険制度って何？

私は利用できるの？

お金はいくらかかるの？

どんなサービスが受けられるの？ 等.

疑問がありましたら、いつでもケアプランセンター藤の里にお問い合わせください。

あなたの疑問を、ケアマネージャーがわかりやすく説明させていただきます。

いざサービスを利用するときに時間がかかることもありますので、気軽に早めに

ご相談をしてみてください。

よろしくお願い致します。



管理者 望月高志

藤の里ショートステイ便り



消防訓練！職員によるバケツリレー

ショートⅠ：ボランティアの方に来ていただきアコーデオン演奏して合唱しました。
父の日には各様ケーキ作りをしました！！
上手に出来て利用者様も大喜び！！



ショートⅡ：岩瀬ファミリーバンド演奏披露！！利用者様も歌などを歌い過ごしました。
父の日イベント職員の合唱・ビンゴゲームを行い利用者様全員参加で楽しく父の日を行いました。



4月25日に伊奈にお花見に行きました。



6月21日に施設の庭にてバーベキュー大会を行いました。肉や野菜・いなりもたくさん作りましたが、あっという間になくなってしまいうほど好評でした。



いつものお食事はおかゆと刻みの利用者様もしっかりおにぎりやいなりを召し上がってられました。

藤の里親睦会

藤の里では、年3回のボウリングと年1回の社員旅行（10月下旬頃）を行い社員同士の交流を深めています。

