

藤の里だより

ご挨拶

晩秋に入り、朝夕めっきりと涼しくなりました。
つい最近の出来事「夏の酷暑」と「大雨による各地の水害」
が随分前の事に思えます。

さて、今年の11月で藤の里がグループホームを
設立開所して満12年が経過しました。これもひとえに
関係者の皆様や職員の協力とご支援のたまものと
感謝申し上げます。

現在日本は、世界の中でも長寿国であり、
男性80歳、女性86歳の平均寿命であります。
しかし健康寿命(健康に生活できる寿命)はどうでしょう。
一般的に男性70歳、女性73歳と言われます。
寿命までの10～13年は介護サービス等を受け
家族等のお世話になる方が多くなります。
80歳代、90歳代になっても自分のことは自分自身で
できるよう健康に年齢を重ねたいと思います。
その為には、普段より自分自身で体調管理に努め
「適度な運動」「適度な栄養」「適度な休息」を取るよう
に心がけましょう。

人間は、この世に誕生したとき神様から「120歳」までの
寿命を授かって誕生したと言われています。

毎日の生活の中で「飲酒・喫煙・服薬」それに加え「ストレス
や不摂生な生活習慣」などがあります。

「健康で長生き」できるように心がけ毎日を過ごしたいものです。

藤の里も11月で13年目に入りますが今後とも職員一同、ご利用者様の安全と健康を第一に考え、
「介護・看護」のサービスの向上に努めていく所存でございます。

目次

ご挨拶	1
ショートステイ	2
ショートステイⅡ	3
グループホーム藤の里	4
藤の里親睦会	4
グループホーム藤の里大越	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
生活サポート	8
編集後記	8
藤の里グループ	8

生活サポート

9月1日より新体制でスタートしました。
管理者は わたくし斉藤隆で進めてまいります。
さて 9月中旬は雨模様が長続きし、利用者の皆様も
体調が優れず送迎できなかった場合もありました。
秋晴れが近づき、遠方にお出かけなどの計画もされて
あるご家族様は当方へご連絡下さい。遠方送迎も承ります。
生活サポート事業による有償運送は「法 第78条 有償運送」で
定められたもので、運転者は研修を受け、認定を有する運転手のみが
運行できます。タクシーとは違い、行政と契約したNPO法人のみが
運行できるものです。低料金で利用できるものです。運転は安全走行に
努め利用者様を安心して送迎致します。
生活サポートを低料金で利用するには、市役所で申請できますので、
ご不明な点はお問合せ下さい。



ふじのさと 生活サポート事業 電話0480-70-2840

編集後記

10月に入り、段々と朝晩が涼しくなってきました。そのせいか自分も含め体調を
崩す人も多く見られてきました。この時期は、美味しい野菜や果物が多く出る時期でも
あるので、毎日しっかりと食事をして、適度に運動し、十分睡眠をとることが大切です。
今年の広報は、これで最後になります。また来年も新たな気持ちで広報をつくっていきたいと
思いますので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 埼玉県加須市鴻荳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

「遊びの天才！！」
長い夏休みも終わり、託児所もいつも利用しているメンバーのみとなりました。
夏休みの間は、幼稚園に行ったお友達や大きい子供さんも来ていたのでとても賑やかでした。
いろいろな事も沢山覚えて、話し方などをまねて楽しんでいます。
急に涼しくなり、庭の木の枝は黄色になり、秋を感じる頃となりました。
でもお昼寝の時間頃にはまだセミが鳴いており、子供達は布団の中で「あれなに？」と聞いてきます。夕方になると虫の声が聞こえて、コオロギを見ることもできます。
雨天の日は、室内遊びで男の子は自動車やブロック遊びが大好きでいろいろと工夫して作って楽しんでいます、別のおもちゃで遊んでるうちに小さい子供にバラバラにされてがっかりしている子もありますが、仲良く遊んでいます。
女の子が多い日は、ままごと遊びで楽しめます。
運動会の季節でもあるせいかお弁当を作って「行ってきます」と言ったり、「お仕事に行ってきます」などに遊びが発展していきます。遊ぶ友達が決まっている子供は「仲間に入れてね！」と声かけすると「いいよ！」と言って、又違った遊びになっていきます。五感を使って、毎日の遊びや散歩を楽しみたいと思います。
9月に入って、手足口病が流行しています。気付いた時には声かけしてお休みを協力していただいておりますのでよろしくお願い致します。
今後も子供達の安全と健康に留意して、職員一同元気に育つように見守っていきます。ご支援・ご協力の程よろしくお願い致します。



藤の里 託児所 城島清子

結核について

結核とは「結核菌」という細菌が直接の原因となって起こる感染症です。咳やくしゃみをしてそのしぶきの中の結核菌を吸い込むことで空気感染（飛沫核感染）します。
いつでも、だれでも感染、発病のおそれがあり、同時に他人にも感染させる病気です。
とくに結核患者の家族やその周辺の人で、抵抗力のない乳幼児やお年寄りには、いつもその危険のあることを忘れてはいけません。



☆結核の症状
「長引く咳は赤信号」とあるように、咳が2週間以上続く場合や下記の自覚症状がある場合は、早めに医療機関に受診しましょう。

- (1)血痰 (2)胸痛 (3)微熱 (4)倦怠感 (5)体重の減少



☆感染予防

- (1)定期的に健康診断を受けましょう
- (2)規則正しい生活及びバランスのとれた食生活を心がける。
- (3)咳・痰が2週間続く場合もしくは抵抗力が落ちている人は、医療機関に受診しましょう。
- (4)十分な休息(睡眠)をとりましょう。

藤の里ショートステイⅠ便り



レクリエーションで皆さんで色塗りをしました。うまく色がぬれたかな



8月31日ショートⅠ・Ⅱ合同で夏祭りを行いました。
利用者様の笑顔も見られ楽しい時間を過ごしました。
9月15日ショートⅡで敬老祭が行われショートⅠの利用者様も参加しました。



藤の里ショートステイⅡ便り



ショートステイⅡでは7月で1年を迎えました。
8月31日にはショートⅠとⅡ合同の夏祭りが行われました。
炭坑節を踊ったりカラオケを楽しんだりお菓子釣り・ヨーヨー釣り・輪投げ・かき氷の屋台を出しまして、利用者様も沢山食べたり、遊んだりして皆さん楽しめました。



9月には敬老祭やボランティアさんによるフラダンスなどを実施しました。
そして10月の下旬にはハロウィンがあります。
何か楽しい事が起きるかも・・・



秋の味覚『栗』



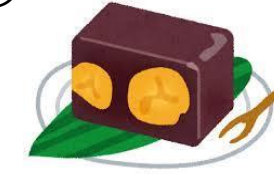
栗は、初夏に花が咲き秋に実ります。品種によりますが、8月中旬頃から収穫が始まり、おおむね9月から10月が旬といえます。

《栄養・効果》

栗は栄養バランスも良く栄養価が高い果物です。たんぱく質、ビタミン類、ミネラルがバランス良く含まれていて、中でも疲労回復効果のあるビタミンB1が多く含まれています。また、栗のビタミンCは、じゃがいもと同じようにでんぷん質に包まれており加熱しても壊れにくいのが特徴です。渋皮（内側の薄い皮）に含まれているタンニンは抗酸化作用があり、がんの予防に効果とされています。

《選び方・料理》

選び方は、果皮に張りがあり、ずっしりと重みのあるものが良いでしょう。古い栗は、水分が減っているので重みがなく、味も風味も落ちていきます。料理は栗ご飯・茹で栗・甘露煮・焼き栗・渋皮煮・スープ



ケアプランセンター

お世話になっております。ケアプランセンター藤の里です。

みなさまの地域にもいろいろなサービスがあるかと思いますが、「どうやって利用していいかわからない。」「介護保険の利用の仕方がわからない。」「介護のことで困っている」等ありましたら、みなさまの相談窓口としてお話を聞かせて頂けませんか？『相談しやすいケアマネ』が、みなさまのお悩みを親身になってお伺いさせていただきます。



ケアプランセンター藤の里
住所：加須市鴻基2170 TEL：0480-73-8294 まで、お気軽にご連絡ください。

よろしくお願い致します。



望月高志

大越のお祭りで太鼓を叩いて楽しみました。



施設で納涼祭を行い、バーベキューをして、スイカ割りや盆踊り、花火をしました。当日は、天気があまり良くなく時折小雨が降りましたがもり上がっていました。



ボランティアの方が来所し、手品を披露しました。



施設内ではボール遊び、天気の良い日は施設の周りや水郷公園へ出かけました。



2名の利用者さまが誕生日を迎えられました。おめでとうございます！



8月の下旬に納涼祭を行いました。ダンスや踊りにスイカ割りと利用者様と一緒に楽しみました。



藤の里親睦会

藤の里では、年3回のボウリング大会と年1回の職員旅行や年数回の食事会を通して職員同士の交流を深めております。

