令和５年　　６月15日発行　通巻120号

広報しらさぎ

Shirasagi home news letter

また一緒に「いきいきしらさぎ！」

西住宅自治会にご協力いただき、しらさぎホーム職員が行う「介護予防講座」が、コロナ禍を経て、3年ぶりに再開しました。

健康体操に脳活性化プログラムを組み合わせ、バージョンアップした内容になっています。地域の皆様がますます、いきいきと過ごせるよう、応援させていただきます。開催日は毎月第一木曜日です。

デイサービスでの外気浴

しらさぎホームの庭では新緑や季節の花を見ることができます。「しらさぎ農園」もあり、ゆっくりすごせる場所になっています。メジロやムクドリなどの鳥の姿もみられます。

活動の合間や食後などの時間に、椅子を出して気軽な外気浴が楽しめますね。

施設長　新任のご挨拶

職員一丸となって支援してまいります

令和５年６月３日より施設長に着任いたしました川島と申します。日頃よりしらさぎホームの施設運営にご理解ご協力いただき心から感謝いたします。

以前は、当法人の小淀ホームの施設長を務めておりました。福祉を取り巻く環境は、急激な少子高齢化に加え、物価高や世界情勢の不安定さもあり大変厳しい状況であります。そのような中でも地域に根差した福祉ニーズに応えるために尽力していきたいと考えております。

しらさぎホームの運営理念は「お任せください！あなたの介護」です。利用者の皆様一人ひとりがその人らしい生活を送れるよう、職員一丸となって支援してまいりたいと考えております。

今後とも変わらぬご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

6月の自衛消防訓練の様子です。
毎月訓練を行っています。

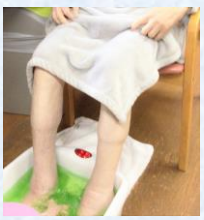
活動のご紹介（ショートステイ）活動予定

ショートステイで活動的に過ごしています。

ショート専用の フロアで、専任の職 員が対応しています。特養から独立して いる特性を活かし、 余暇活動や生活リ ハビリに積極的に取り組んでいます。

特養の機能訓練指導員が体操の指導を行っており、日常動作のアドバイスをすることもあります。他にも音楽リハビリ、手浴や足浴も人気です。

おやつの時間にはコーヒー豆を挽いてドリップしたり、プリンアラモードとクリームソーダを作って喫茶店気分を味わったりしています。



活動のご紹介（デイ）ふれあい体操・クラブ活動

雨の日が多い梅雨も、体操や「てくてくしらさぎ」で運動にとり組んでいます。

デイサービスでの活動では、施設内でも運動ができるように、しらさぎホームの広いホールを使用して「てくてくしらさぎ」を行っています。1周100ｍのホールを何周も歩いたり、2～3人でおしゃべりしながらゆっくり歩く方もいらっしゃいます。

元気いっぱい体が動かせると評判の山本先生による「ふれあい体操」を再開しました。

書道では「夏は来ぬ」の歌詞を皆さんに少しづつ担当して書いていただき、協力して大きな作品に仕上げました。

クッキングクラブではこいのぼりパンケーキを作りました。食べるのがもったいないですね。

夏の季節の花を生けたくなるような、いろいろな形の、かわいい花瓶ができました。毛糸を巻いて貝殻やシール等を貼り付けました。

囲碁がお好きなご利用者同士で、対局が始まります。麻雀や将棋をする方もいらっしゃいます。同じ趣味の方が仲良くなり、デイサービスに来るたびに激戦を繰り広げられています。

介護ワンポイントアドバイス

嚥下機能に合わせた水分摂取を

本格的な夏が始まる前の今頃は、体が暑さに慣れず、脱水や熱中症をおこしやすい時期といわれます。
しらさぎホームでの工夫をお知らせいたします。

味噌汁は朝の毒消し

特養では茶類に加え、嗜好品として5～6種類のジュース類を選んで飲むことができるようにしています。入浴日にはスポーツドリンクを追加しています。また、朝食の献立に牛乳や味噌汁を加え、効率よく体に水分を取り入れてもらえるよう工夫しています。

デイサービスで毎年6～７月に水分摂取週間としておやつの飲み物の種類を増やし、水分補給について記載したリーフレットをお配りする期間を設定しています。普段はお出ししていないいろいろな味のジュースはとても人気です。

水分摂取の際に気になる「ムセ」の症状がある方には、とろみ剤での調整を行っています。ストローで飲む、スプーンですくう等、その方の飲みやすい方法を工夫して提供しています。

また、特養の嗜好品でお出ししている「のみや水」も人気です。ゼリーでもとろみでもなく、中間の粘度で離水なく、まとまりを維持したままゆっくり喉をとおるので、摂食機能に障害がある方でも飲みやすい形態です。食前に口腔内を潤すように飲むことで食事が安定し、食後には口腔内がうるおって汚れを回収しやすくなります。食が細くなった方には「いつも同じ物」の提供はとても有効です。

今はスパウトパウチのドリンクも種類が多くなり、手軽に飲むことができるので便利ですね。

特別な食事（外注食）

いつもと違うを楽しもう！

5月は外注食をおこないました。近所のおそば屋さんに好みの物を注文し、ノンアルコールのビールや梅酒、デザートのプリンアラモードも楽しみました。今回は「天ざる」「かつ丼」「うな玉丼」が人気でした。

編集後記

****

新型コロナ感染症の5類引き下げを受け、世の中ではいろいろな対応が変わっています。これまで置いてあった消毒剤がなくなっている店舗もあります。感染者は増えているとの情報もあるようです。新型コロナだけではなく、体調を崩しやすい季節です。意識して手洗いや消毒を行うよう、気をつけていきたいと思います。

記事・編集担当職員　日高 倉田 秋葉 大久保 太田 山形 梨本

社会福祉法人　中野区福祉サービス事業団
しらさぎホーム

〒165-0035　中野区白鷺２－５１－５
℡　03-3336-6511
◇事業団ホームページ
https://www.nakano-fj.jp/
◇メールアドレス
nakano-j@nfsj.jp