

まごころ

いとうとし



社会福祉法人 米沢仏教興道会

「花の里」

指定介護老人福祉施設
指定短期入所生活介護事業所
指定通所介護事業所
指定訪問介護事業所
指定居宅介護支援事業所

〒992-1443
山形県米沢市大字笹野170番地
TEL 0238-38-5501
FAX 0238-38-5502
URL <http://hana.yb-koudou.jp/>

「訪問（ヘルパー）」 こんにちは 花の里 ホームヘルパーです

ご利用者様紹介

お年を聞くと皆さんビックリする位若い“すみさん”です。お若いころ、病院内に理容店を開き、長い間入院患者さんの髪を切っておられました。また、お花が大好きでお花の免許も持っておられます。庭に咲いているお花に葉を添え、バランスよく花瓶に生けておられます。何事にも意欲的にチャレンジする、笑顔が素敵な“すみさん”です。



荒木 すみ さん
大正8年11月28日（94才）

サラダの味付けはおいしくできたかしら？



パッチリです！

一緒に献立を考えたり、調理のお手伝いをしています。

「居宅介護支援」

今年度も米沢市の委託を受けて介護予防教室を開催しております！

<p>5/18 (日)</p> <p>「ロコモ予防」 花の里 機能訓練指導員 村山 恵理子 氏</p>	<p>6/4 (水)</p> <p>「子どもたちとふれあいのひととき」 産休体育研究所 健康運動指導士 鹿俣 由美 先生</p>	<p>7/13 (日)</p> <p>「介護予防で健康長寿」 花の里 管理栄養士 川村 桂子 氏</p>
---	--	--

ロコモ予防教室の際ご指導いただいた「椅子に座ってできる運動」をご紹介します！

①～⑩まで左右毎日続けることで筋力の向上につながります。

- ① 肩すくめ運動(10回)
- ② 腕内回し、外回し(10回)
- ③ 上体伸ばし(3回)
- ④ 体幹ひねり(左右5秒×3回)
- ⑤ 足踏み(20回連続で)
※ 膝をお腹に近づける。状態が前のめりにならないよう注意。
- ⑥ 膝伸ばし(10秒間キープを2セット)
※ 膝を伸ばし、太腿とつま先が一直線になるように。お腹に力を入れる。
- ⑦ つま先、かかと上げ(10回連続で)
- ⑧ 足指グーパー(10回)
- ⑨ つま先で1～10まで数字を書く(空中か床、出来る方を行う)
- ⑩ おしり歩き(10回)

みぎさんもぜひお試しください！

編集後記

暑さ寒さも彼岸まで。あの暑さがうそのように、アツという間に夏が過ぎ去ろうとしています。吹く風に秋の気配を感じます。これからは秋の訪れとともに紅葉狩りのドライブや季節の御馳走を満喫したいですね。かぜやインフルエンザが流行する季節になります。体調管理に十分注意し元気に過ごしましょう。

友和会	天理教 米沢支部婦人会	上郷 カラオケ愛好会	大正琴 琴城流 古志田教室	ひまわり姉妹	伊藤 淑子	ボランティア太陽	ボランティア元気	上小路 賢	米沢商業高校 愛ボランティア	星の村ボランティア 釜田 真美	ボランティア	4月～8月
順不同	様	様	様	様	様	様	様	様	様	様	様	

今回の素敵な題字は1ブロックの伊藤としさんです。としさんは、いつも穏やかでここにこされています。毎日私達とラジオ体操を行い元気に過ごされています。

編集委員
浦安 雄也
岡崎 美紀子
木川 桂子
齋藤 昭真
酒井 龍智
清野 高行
中川 美保子
波方 敬子
本間 真奈美
渡部 妙子

毎月、色々な行事を企画しています

5月 フルーツポンチ作り

6月 笹巻き作り



うまいぞ★



大きな笹と小さな笹を組み合わせて、紐掛け作業までみなさん手慣れた手つきで作業されていました★きな粉と黒蜜をかけて美味しく頂きました。

①白玉を丸めて茹でる。

③いただきま〜す!

②果物をみんなで協力して切る。



7月 七夕飾り作り & 流しそうめん

8月 田んぼアート見学 & フロート作り



今年は、4つの「ぼんぼり飾り」を製作しました。デイサービスのホールを賑やかにしてくれました。また、毎年恒例の流しそうめん！涼しげな雰囲気の中、美味しく頂きました。

小野川にある田んぼアート見学に出掛けました。天気も良く、眺めも最高★



おやつ作りでは、アイスクリームを乾杯！のせフロートを作りました。冷菓に夏の暑さが吹き飛ばようでした。素敵な笑顔を頂きました★

美味しい

毎月のカレンダーです。利用者の皆さんで、毎月製作しています!! ありがとうございます!!



「思いをつなぐ」



所長 楠裕行

今年の夏は、台風の影響もあり雨の多い夏となりました。大雨による連日の水害のニュース。皆様の地域では、被害等ございませんでしたでしょうか。

さて、子供の頃の夏の記憶といえば「夏休み」でしょうか。私が子供の頃は、今よりもずっと子供の数も多かったので外での遊びがたくさんありました。町内の行事も毎年決まったものがあり、記憶にあるのは夕方火の用心まわり。子供たちの役割で、年長の子供の指示でそれまで遊んでいた遊びを一齐にやめて「火の用心」の旗を持ち鐘を鳴らしながら

「火の用心！火の用心！火の用心！父さんタバコの火の用心。母さん電の火の用心。火の用心！火の用心！」

と大きな声を出しながら一列になって町内を一周します。あの頃は当たり前前の光景でしたが、今の時代では信じられないようなことです。

「高齢の皆様にも、それぞれの体験に基づく様々な思いがあり、それを受け止め、少しでもつないでいくのも我々の仕事だと思っています。時代は変わっても、先人の思いがあったからこそ今の時代を迎えることができたとも思います。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

食はいのち

日本人はカルシウム不足!

☆便の観察をしてみよう!☆

健康な便ってどんな便? 便の形は?

含まれる水分量で決まります。腸内に長く留まると、水分は余計に吸収されて硬くなります。健康な便の水分量は、70~80%の水分を含み、バナナのような形で、すっきりと排便できます。消化・吸収・排泄がスムーズに行われている証拠です。大きさはバナナ1~2本が理想的。

色は?

黄土色が正常で、野菜が多いと黄色に傾き、肉などのたんぱく質が多いと黒褐色に傾きます。果物や野菜に含まれる食物繊維は腸内で吸収されずに排泄されます。水溶性食物繊維と不溶性食物繊維をバランスよく摂ることで、便は水分を含み適度に軟らかくなり量も増えます。便の色、形、臭いは腸内環境を表すバロメーターです。便の観察で健康管理に役立ててみてはいかがでしょうか。

食物繊維を多く含む食品

水溶性食物繊維 昆布・わかめ・こんにゃく・寒天・いちご・いちじく
不溶性食物繊維 さつまいも・かぼちゃ・きのこ類
これらの食品を小鉢で1日5皿程度で必要量を摂ることが出来ます。

① カルシウム不足は何故いけないの? ③ 骨粗しょう症になりやすい人

骨の中に鬆(す)が出来て、骨がもろくなってしまふ「骨粗しょう症」という病気があります。高齢者(特に閉経後の女性)になりやすい病気。転んだだけで骨折し寝たきりになるケースも...。若い頃からカルシウム摂取を怠り、カルシウムの貯金が少ないまま閉経を迎えると「骨粗しょう症」になる危険性が高くなります。

② 「骨粗しょう症」を防ぐには? ④ カルシウムの上手なとり方

カルシウムを十分にとり、適度な運動で強い骨をつくるのが1番です。骨の量は20~30代が最も多く、40歳を過ぎると減ってきます。若いうちからカルシウムをとり運動して骨量を貯金しましょう。お年寄りの方もカルシウムをとり骨量を減らさないように。

- 1.牛乳が嫌いの人
- 2.50歳以上の女性
- 3.偏食やダイエットをしている人
- 4.ヘビースモーカー・お酒を沢山飲む人
- 5.運動不足の人
- 6.日光に当たる事が少ない人

- 1.吸収率の高いカルシウムをとる(牛乳、チーズなどの乳製品)
- 2.カルシウムの吸収を助ける、たんぱく質(肉、貝類、チーズ、大豆)やビタミンD(干しいたけ、レバー等)を合わせてとる。

※インスタント食品や加工食品に入っているリン酸塩はカルシウムの働きを鈍らせる為、食べ過ぎ注意。

新任職員紹介



藤巻 一夫 (業務員)
はじめまして。この度、花の里で働かせて頂く事になりました。藤巻一夫と申します。私は製造業の経験しかないので、先輩各位には色々ご迷惑をかけると思います。一生懸命頑張りますので皆さんのご指導ご協力の程宜しくお願いいたします。

長谷川 康子 (看護師)
春から「花の里」でお世話になっております。経験が浅く、20数年のプランクがあり、多方面において至らない点がありますが、今後共よりしくお願ひいたします。

竹田 順子 (介護員)
4月から再び、花の里でお世話になる事になりました。以前にも増して細やかな「介護」に感謝しております。私自身もなれるよう頑張りますので宜しくお願いいたします。

菅原 勇 (介護員)
はじめまして、特養第3フロックに配属になりました菅原です。第2の職場として介護の道を選びました。思うように仕事が進まない事もあります。先輩のご指導を仰ぎ頑張りますので宜しくお願いいたします。

岡崎 美紀子 (訪問介護員)
4月より訪問介護員としてお世話になっております。この仕事が好きなので、とても充実した日々を過ごせています。これからよろしくお願ひいたします。

6月 レストラン DE お昼ご飯



6月下旬、市内のファミリィレストランでお寿司や刺身に舌鼓を打たれました。

5月 お花見

裏庭で満開の桜を見ながらの昼食です。



ゲーム大会♪ 7月 ドライブ

結果は見事2位。80歳、90歳までまだ現役続行中です。



小雨降る中幸徳院へ紫陽花を見に出かけました。



家庭菜園

キュウリ、茄子、ミニトマトを育て浅漬けや煮物を作り皆さん喜んで食べられました。



私達1ブロックは新しい利用者さんが加わり皆さん和気あいあいと過ごされています。笑ったり泣いたり、落ち込んだり、怒られたり、涙ぐまされたり、利用者様一同奮闘中です。

春



桜の下で体操

1・2・3♪



花見ドライブにも行きたいな!



ショートステイに金魚の水槽発見! 皆さんが折りました



夏到来!

スイカうまっ!



冷たくて美味しいアイス

夏祭り

直前に夕立ち! 開始時には晴れ! みんなの笑顔で雨雲なんか吹き飛ばしました~

前日練習→



皆の願い事 叶うかな★



ブロック活動

「外食ツアー」

待ちに待った春。やっと外出出来る季節になりました。外食やドライブの企画には、皆さん大喜びで参加していただいています。



「ろB菜園」

今年も野菜の苗を植えました。収穫を楽しみに、毎日皆さんで水やりを行なっていますよ〜♪



春のゲーム大会



みんなで風船バレーを行なっている所です。一生懸命にボールに手を伸ばし、相手陣地に飛ばしていました。



結果は堂々の1位！景品と賞状をいただきました。



夏祭り

今年の夏祭りはあいにくの雨でしたが、途中から天候にも恵まれ、楽しいひとときを過ごすことができました。



春



春爛漫♥
桜を見ながら、皆さんでお茶を飲んだり、散歩をしたりと気持ちの良いひとときを過ごせました。桜の花を持ってニッと笑顔♪
いいお顔です。



夏

祭りだ〜♪

こちらは堀越様作の貼り絵♪です。

おまつり

暑い夏 皆さんが楽しみにしていた夏祭り 大雨が降り、出来るか心配でしたが、晴れ間が見られ、外での盛大な夏祭りを楽しみました。

こちらは、ブロック活動の写真

とら焼きを作ったり、チーズケーキを作ったりと、「おいしいもの沢山食べた〜い！」との声から毎月おやつを作り楽しんでいます。秋は何作ろう〜???

