

まごころ

高橋オヨシ

今回の題字は2ブロックの高橋オヨシさんです。笑顔がステキで、素直におだやかにお話ししてくださる方です。甘い物と炭酸ジュースが大好きで口にするたび「あっー!!」とまるで少女のようです。

平成26年10月6日、全労済労働組合山形支部様より車いすを贈呈していただきました。

新春もちつき大会



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 ホームヘルパーです

ご利用者様紹介



こんなに元気になりました!



池田 志つ様
大正15年10月5日生



若い頃はご主人と二人で京都、奈良、大阪、三重(二見浦)、長野、佐渡、男鹿半島など、日本全国を旅行されました。ご自宅にはその時の記念の置物が沢山飾ってあります。
 現在は、息子さん達とドライブや買い物等を楽しんでいます。いつも笑顔でまわりを明るくしてくれています。

居宅介護支援

米沢市の委託を受け、
 介護予防教室を
 開催しました
 ~ 平成26年11月2日(日) ~

「人生は四苦八苦? ~ 明るく生きる秘訣 ~」

講師：真宗大谷派 乗善寺 副住職 浦安 雄也 様

うつ病になりやすい人

- ・几帳面で完璧主義
- ・責任感が強く良心的
- ・他人に対する細やかな気配りをいつもしている
- ・生真面目

※ ただしこういう性格の人が必ず「うつ病」になるというわけではありません。

ストレスを溜めない習慣

- ・等身大の自分を受け入れる
- ・相手を変えず見方を変える
- ・徹底的に具体化する
- ・さまざまな視点から眺める
- ・完璧主義をやめる
- ・プラスの側面を見る
- ・「今」に集中して生きる

うつ病はセロトニンとノルアドレナリンの不足で発症します!

~ セロトニン分泌の鍵 ~

- 1.笑う
- 2.悩みを人に打ち明ける
- 3.適度な運動をする…たくさんの人と関わる

ぜひ明るく
過ごして
きましょう!

編集後記

「輝く太陽に自分自身の影」

上記は作家 五木寛之さんの著書の一節です。影を見つめると、私達を背後から照らす太陽の存在に気づき、私達自身の存在を知らしめてくれます。日常生活の中でも目を凝らせば、太陽のような作用を持った人の存在に気づくことができるはず。困らず、見返りを求めず、太陽のような存在になりたいと願うこの頃です。

浦安

ボランティア

9月~3月

ハ	伊	米	藤	鈴	山	吾	南	九	米
ー	藤	沢	柳	木	崎	妻	原	里	沢
ラ	音	東	会	秀	賢	保	学	学	興
ウ	楽	高	高	男	一	育	園	園	教
ラ	部	校	校	一	一	園	高	高	会
ー	声	業	業	業	業	業	業	業	業
リ	業	班	班	班	班	班	班	班	班
ノ	班	班	班	班	班	班	班	班	班
ノ	班	班	班	班	班	班	班	班	班
ノ	班	班	班	班	班	班	班	班	班
ノ	班	班	班	班	班	班	班	班	班

順不同

編集委員
 浦安 雄也 様
 岡崎 美紀 様
 川村 真智 様
 木野 龍一 様
 酒井 高行 様
 清野 保子 様
 中野 美子 様
 波方 敬子 様
 本間 真美 様
 渡部 妙子 様

新任職員紹介



尾形 慶輔 (介護員)
 12月より働き始めました。明るく元気に働きたいと思っております。よろしくお願いたします。

佐藤 千尋 (栄養士)
 1月より再び花の里でお世話になっております。栄養士として、安全でおいしく、楽しみにするよう食事の提供に尽力したいと思います。よろしくお願いたします。

松本 理恵子 (書記)
 1月13日から医務室でお世話になっております。介護施設で働くのは初めてですが、看護補助として一生懸命頑張りますので、皆さんよろしくお願いたします。

運動会



秋の大運動会です。皆様の身体能力と笑い声に圧倒されました！！

何事も楽しく取り組むと不思議と身体が動くもんです...



節分



豆まきで鬼退治！！今年一年も無病息災でいられるように、力いっぱい投げて見事赤鬼、青鬼をやっつけました～♪♪



クリスマス会では豪華ゲスト(職員)が次々と出現！！

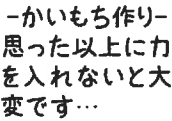
おやつにはクリスマスケーキ、皆様から沢山の笑顔と笑い声を頂きました☆
誰が何をしたか、わかりましたか...



こんな事もしました



-干し柿作り-
真剣に取り組む姿はさすがです



-かいもち作り-
思った以上に力を入れないと大変です...



外で食べる芋煮に思わず笑顔がこぼれます(*~*)



出来たてをパクッ♪
皆様から「懐かしい」「美味しい」と好評頂きました☆



今年は羊の壁絵を作成しました。

羊は群れをなす事から「家族の安泰」を表すとされ、いつまでも平和に暮らす事を意味しているようです。

今年も皆様にとって安泰した毎日をご過ごせますように...



事務室



所長
楠 裕行

「無心」

また大雪となったこの冬ですが、少しずつ春の足音が聞こえてまいります。今年度も、多くの皆様に支えていただきながら過ぎようとしております。改めて感謝申し上げます。
雪は自然のことなので、唯々降り積もるばかりですが、人の営みは様々です。人の心が善いものなのか、悪いものなのか...様々な説がありますが、泣いたり笑ったりしている赤ちゃんを見ていると、善も悪もなく、ただ「無心」だけがあるように思えます。だんだん大人になって自分でできることが増えていくと、ひたすら「無心」から遠ざかっていくようです。ほんのちよびりの「無心」を残して。そして、年齢のピークを迎えたらまただんだんできることが少なくなってきたり、人は子供に帰っていくと言われます。かすかな「無心」の記憶を取り戻そうとするのでしょうか。何故か、お年寄りの皆様に接していると、なんとなく「無心を超えた世界」に向かっているようにも感じられます。
これまで頑張ってきたご高齢の皆様を、花の里は支えさせていただきます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

医務室

歯周病 治ったと思っても進行中!!



歯槽膿漏予防は毎日の積み重ねが大切!!

歯ぐきの腫れや出血などのちょっとした歯ぐきの不調。「あれ?」と思ってもいつの間にか治まってしまおうので放置しがちですが、実はこの症状こそ歯周病なのです。
歯周病は、症状が現れる「活動期」と、自覚症状のない「静止期」を繰り返して徐々に進行して進行していきます。
放っておくとやがて歯槽膿漏になり、口臭がきつくなったり、歯ぐきから膿が出たりします。さらに歯がグラグラして固いものが食べにくくなってくると、歯が抜け落ちてしまう一歩手前です。
一度でも歯ぐきのトラブルを感じたら、それは歯周病のサイン。今は症状がないからといって油断せず、すぐにケアをはじめましょう。
歯槽膿漏を防ぎ、大切な歯を守るために自分でできるケアは「歯みがき」です。ポイントには、歯ぐきをケアして歯槽膿漏を防いでくれるハミガキを選ぶこと。

食はいのち 高齢者のおやつ

厨房

- みかん1個正味 75g 34kcal
- いちご中粒7個 100g 30Kcal
- あんパン1個 100g 266Kcal
- 塩せんべい1枚 15g 56kcal
- まんじゅう1個 50g 130kcal
- ケーキ1個 100g 340kcal

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
市販の嗜好品は栄養成分を表示しているものも多いので購入時に確認してみましょう。

●気を付けたおやつ
洋菓子、菓子パン、スナック菓子は高カロリーで糖分や脂質塩分を多く含むものもあります。洋菓子より和菓子のほうが低カロリーです。

●おすすめのおやつ
不足しやすい栄養素や水分が補えるものが良いですよ。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

●おやつは一日100〜200kcalを目安に
おやつは一日の目安は一日のエネルギーの10%とされています。100〜200kcalを目安に食欲に応じて摂るとよいでしょう。糖尿病や肥満などでエネルギー制限が必要な方はおやつは出来るだけ控えるのが望ましいですが、食べる場合は100kcal以下に控えます。

小豆南瓜 クリスマスお楽しみ会

倶楽部



おもしろいかな〜



1ブロックの出し物は「真っ赤な鼻のトナカイさん」を歌いました。サンタの衣装に身を包み雰囲気づくりです。

作って楽しい



うまいぞなあ〜

食べておいしい

自慢の奥さまと一緒に



末永くお幸せに〜

長年、詩吟に親しまれてきた山田マサ子さんは威風堂々とした声で「九月一三夜陣中作」を皆さんにお披露目されました。



作って食べよう!

白玉ぜんざい



米寿

88歳のお祝いおめでとうございます!
これからも素敵なおばあちゃんいて下さい。

「生け花クラブ」



資料科子履



白石 美代 様



伊藤 とし 様



渡部 昭子 様

利用者のご協力で干支の貼り絵が出来上がり!!
★今年も「皆さんに良い事があるように」と、自称神主?が願を込めました★



皆さまの御利用
待ってるメエ♪

どんな時でも、
ご利用者の力が発揮!
出来上がり

カワイイ鬼
発見



折って



書いて

節分の豆まき



ふむふむ!
あれを
やつけるか!



今どきの鬼は
水着着用か?
それもビキニか(・_・)

「そんな鬼だな」
やつける〜! えい



退治完了!
どうだ、参った
か!



赤鬼だぜ

青鬼です

お雛様作り

色鉛筆での下書きに、ちぎり絵をして頂きました。
マン丸のおひな様の完成で〜す♡



おひなさま

ブロック活動

本日はカラオケ大会！
みんなで歌を歌いました。



マイクがあるとひと味違うもので、普段あまり歌わないような方もノリノリで歌っていただけました。

敬老式典

今年は3ブロックより、白寿(99歳)の方がお一人、長寿(100歳以上)の方がお二人出席されました。これからも健康で、活気ある生活を送っていただけることを職員一同お祈りしております。



ご長寿おめでとうございます！！

餅つき



新年の行事として、餅つきを行いました。最初は職員でつき、仕上げとして、ご利用者の方々に頑張ってもらいました。



美味しそうなお餅に仕上がったようです。この後職員でちぎり、お昼にお出しました。「美味しい！！」と、大好評でした。

祝 米寿

佐々木千枝子さん

昨年、米寿を迎えられました。歌が好きでいつも口ずさまれています。最近では「春よ来い」と歌われ、春が待ち遠しいようです。高齢には見えないようなパワフルさがあります。笑顔がすてきな千枝子さん。いつまでもお元気で。



おめでとうございます。

クリスマス



12月にはクリスマス会が行われました。他のブロックの出し物を見たり、2ブロックでは雪を歌ったり、365歩のマーチを合奏したりして出し物を披露しています。



寿司会食

出前寿司をみんなで美味しく頂きました。自分で食べたいお寿司を頼み、お腹いっぱい食べました。満足そうな笑顔が見られた会食でした(*^_^*)

