

ていれぎ新聞

盛夏号



平成26年7月31日
 第53号
 発行・高齢者総合福祉施設
 ていれぎ荘
 〒791-0244
 松山市水尾町405番地1
 ☎ (089)975-5558

若菜ユニットでは、たこ焼きづくりをしました。若い職員のお手本に慣れた包丁さばきや、上手にひっくり返すところを見せて下さり、調理もみんな楽しんでできました。中身はタコだけでなく、チーズや、変わりタネとしてネギやショウウガたっぷりのものなどたくさんありました。皆さん好みのものを美味しそうにほおばり、おかわりされる方も多く大好評でした。

特養




六月中旬、梅花幼稚園の園児さんたちが来荘して下さいました。利用者の皆さんと手を取り合ったり、可愛い振り付けの歌を元気いっぱい披露して下さいました。最後にこの日のために折り紙で作った大きな壁面のプレゼントを頂きました。壁画は、普段利用者さんがよく通る廊下に飾っています。明るい歌声と笑顔に皆さんの元気をもらい、皆さん本当に喜ばれていました。




涼風

「ありがとうございます」
 通所介護事業所
 管理者 柳田 淑恵

ある方が感謝のノートをつけていることを聞きました。日常の意識が変わってくるそうです。毎日十個感謝できることを書いてみる。しかもアタリマエのことを。服が着られること、両親がいること、などと。そうするとすべての瞬間に感謝するようになり、今を生きていることがもっと楽になったそうです。また些細なことに不満を言うのではなく、少しでも感謝できることを探すようにしたところ、どうでもいいことに悩まされることが減ったそうです。ありがとうございますの気持ちは大切です。

私も現在、仕事をさせて頂けることに感謝。そして皆様との出会いに感謝。また、語り合ったり、笑い合ったり、皆様の大切な時間を共に過ごさせて頂けることに感謝。また、たくさんの皆様から頂くありがとうございますの言葉に感謝。語り尽くせない感謝の気持ちがあります。今後、ありがとうございますの気持ちを忘れず頑張りたいと思います。





ホームヘルパーの簡単クッキング



ラタトゥイユ（3人分の目安）

材料・オリブオイル適量・塩

・トマトをベースに夏野菜なんでもOK
（例えば、トマト大2個、玉ねぎ中2個、なすび小2個、ブロッコリー、きのこ類）

作り方

材料を適当な大きさに切り、鍋にオリブオイルを入れトマトを先に入れます。ある程度煮汁が出てきたら他の材料をいれます。蓋をして野菜全体を煮ます。野菜に火が通ったら適量の塩を入れ好みの味に整えます。

キュウリの冷や汁（2人分の目安）

材料・だし400ml・みそ40g・キュウリ一本

・あじの干物一枚・白ごま1/3カップ
・木綿豆腐1/3カップ・大葉4枚

作り方

①だしに味噌を溶かしておきます。
②キュウリは小口切りにして塩をまぶして10分置き、もんでから水で洗い水気を絞っておきます。
③アジの干物は焼いてほぐし、骨、皮を取っておきます。

④コマは弱火でいったらすり鉢で半すりして①に入れて混ぜて、②③、手でくずした豆腐、手でちぎった大葉を混ぜて、出来上がりです。

夏野菜の具たくさんあったかスープや冷蔵庫でよ〜く冷やした冷や汁を
おいしくいただいて暑い夏を乗り切りましょう。



デイサービス



デイサービスでは今年度の新しい年間行事として、道の駅外出を実施します。年四回の実施を予定し、一度目の外出として六月十八日と七月十六日に道の駅『みま』へ行ってきました。近年流行している道の駅ですが、今回の道の駅『みま』も平日にもかかわらず多くの観光客で賑わっていました。到着後昼食のハイキングとショッピングを楽しんでいたのですが、思い思いの時間を過ごされておりました。また次回の外出をお楽しみに！

道の駅みま



新入職員紹介

本年一月から居宅介護支援事業所でケアマネージャーとしてお世話になっております。介護保険始まって以来ケアマネージャーとしての経験は長くなりましたが、予想以上にこの年齢での転職は、覚束なく、職員の皆様にはいつも助けていただいております。新人として一から勉強しながら一日も早く利用者様から信頼され、お気軽に相談していただけるケアマネージャーになりたいと思っております。よろしくお願いたします。

片本 純子



四月一六日からデイサービスにて介護職員として勤務させて頂いております。中野旭です。まだまだ分からないことが多く、皆様にご迷惑をお掛けすることと思いますが、笑顔で楽しい一日を皆様と過ごすことが出来るように頑張りたいと思っております。ご指導ご鞭撻のほど宜しくお願いいたします。



四月からいれぎ荘デイサービスに介護職員として入職しました石丸千鶴です。分からない事も多く、ご迷惑をおかけすると思いますが、皆様に教えていただきながら頑張っていきます。どうぞよろしくお願いたします。



～熱中症を防ぐために！～

- ① こまめな水分・塩分の補給。
- ② こまめな体温測定・通気性の良い吸湿・速乾の衣服着用。
- ③ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却。
- ④ 扇風機やエアコンを使った温度調整。

熱中症の患者のおよそ半数は高齢者（六十五歳以上）です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対する体の調整機能も低下しています。のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給をしたり、暑さを感じなくても、扇風機やエアコンを使って温度調整をするよう心がけましょう。

☆高齢者の方は特に注意が必要です！

居宅介護支援事業所

熱中症の発生は七月から八月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。
熱中症とは？ 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起きます。