

福寿園だより

Vol. 85

令和3年4月10日発行



- ◆特別養護老人ホーム福寿園…………… 定員100名
(うちショートステイ15名)
- ◆ケアハウスさくら荘…………… 定員30名
- ◆福寿園デイサービスセンター…………… 定員42名
- ◆福寿園ヘルパーステーション…………… (うち認知型12名)
- ◆福寿園居宅介護支援センター
- ◆原町東地域包括支援センター

編集
発行

社会福祉法人 南相馬福祉会
福寿園広報委員会

〒975-0033 福島県南相馬市原町区高見町2-70
TEL (0244) 25-2811
FAX (0244) 25-2812
URL <http://minamisomafukushikai.or.jp>
MAIL fukujuen@chive.ocn.ne.jp



お花見





豆まき

「鬼は外！福は内！」元気な声とともに今年も福寿園に節分の日がやってきました。普段は優しい職員が赤鬼と青鬼に扮して豆まきの始まりです。

今年のご利用者と一緒に新聞紙を丸めた豆を使い、思い切り投げつけて鬼退治！元気いっばいに豆まきする姿に終始笑いの絶えない時間となりました。

コロナ禍で何かと制限も多い毎日ですが、今年もたくさんの「福」が来ることを願い、ご利用者と笑顔で毎日を過ごしていきたいと思ひます。



おやつ作り

特養では、毎月おやつ作りを開催しています。

2月のおやつはチョコを使用して果物やお菓子等に付けて食べる「チョコフォンデュ」です。ご利用者も職員と一緒に具材を切って盛り付けをされ、最後はチョコを付けて召し上がり、おやつ作りを楽しまれました。

外出する機会が減り、施設内で過ごす時間が多くなりましたが、ご利用者の皆さんに楽しみを持って過ごして頂けるよう、施設内での多彩な行事を工夫していきたいと思ひます。





1月行事

年明けに書初めを行いました。ご利用者の皆さんは、「上手く書けるかなあ。」「何て書くかなあ。」と真剣な面持ち。丁寧に筆を運び、「上手に書けたでしょ。」と、満足した顔が輝いていました。

ハッピーデー
(福寿園デイサービス)



参加賞として、職員手作りの御守りをプレゼントしたところ、とても喜ばれ、好評でした。

1月行事

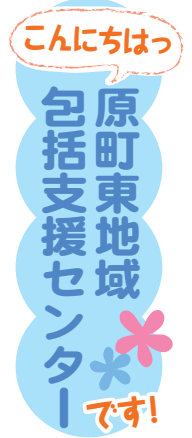
1月行事は、新春すごろくゲームを11日・12日・13日の3日間行いました。



転倒予防教室



足腰が弱くなると転倒するリスクが高まってきます。デイサービスでは、転倒を予防するために足腰を鍛える転倒予防体操を行っています。機能訓練指導員の指導の下、500mlのペットボトルを持ち、両腕の上げ下げ運動や、両足にペットボトルを挟み、落とさないように上げ下げする運動を行っています。皆さんもご自宅で試してみてくださいいかがですか？



家族介護教室を

開催しました

2月25日(木)に高平生涯学習センターにて、そうごう薬局旭町店薬局長、望月雄太様他2名の薬剤師の皆さまを講師にお招きし、『健康な体を保つ』〜丈夫で元気な骨と血管をつくるには〜とのテーマで講話をいただきました。

日本人の死亡原因の1位は悪性腫瘍(がん)、2位は心臓疾患、3位が脳卒中(脳出血、脳梗塞等)であり、予防の為に、バランスの良い食事を摂り、EPAを積極的に摂取した方が良いとのこと。

EPAは青魚に含まれる成分で、血流や脳の回転を良くしてくれる優れものですが、現代の食生活では毎日青魚を食べるのはなかなか難しいことといえます。

そこでお勧めなのが、亜麻仁油や荳胡麻油を食事に摂り入れる事です。オメガ3脂肪酸という分類に入る食物油であり、体内に入るとEPAに変化してくれるそうです。スプーン1杯をサラダなどにかける事で効果が得られるそうなので、お手軽に始められますね。

今回は講話だけでなく、『骨ウェー

カルシウム2000mgがとれる日の目安
(1マス=1単位=カルシウム200mg)

ヨーグルト(160g)	牛乳(180ml)	大福の葉(生100g)
プロセステース(30g)	ゆでた小松菜(130g)	木綿豆腐(1/2丁)
寒干し(10g)	めざし(4尾)	干しひじき(15g)
しらす干し(40g)	がんもどき(75g)	ごま(大さじ2)

日頃の食事内容に、あと2単位の食品を追加してください

1マスが1単位ですが、違う食品を半分ずつで1単位でもかまいません。1日の合計が2単位になるようにしましょう。



ブ』で骨密度を、『メデイカルアナライザー』で血管年齢を測定していただき、ミニ相談コーナーも設けました。

コロナ禍の中、14人の方に参加いただき、皆さんから高評価を得られました。ご参加いただいた皆様、そうごう薬局の皆様、ありがとうございました。

職員内部研修

法人合同研修会

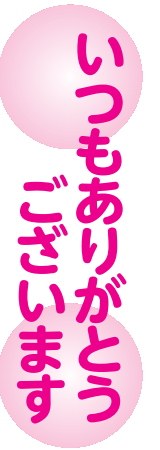
令和3年2月8日に法人合同研修会を行いました。今回の研修会は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の為に、講師と法人四拠点をオンラインで繋ぎ、各施設で参加者を制限しながら、動画配信による研修会を開催しました。

福祉リスクマネジメント研究所所長の鳥野猛先生を講師として『あずみの里誤嚥裁判無罪判決からみた介護事故』について、ご講演いただきました。

約一時間の研修会でしたが、正しい説明とご理解いただける説明の違い、裁判にまで発展してしまう経緯、職員間での情報共有の大切さ、ご家族の方への伝え方を学びました。

職員からは、「職員間での情報共有、認識の共有を意識して、普段の業務を行っていききたいです。」「事前の備えや、日ごろからのコミュニケーションをしっかりと図っていくことが大切だと感じました。」と感想がありました。

今後も日々の業務に役立てられる研修を行い、質の高いサービスの実践に繋がるように努めていきたいと思っております。



寄付 (12月16日〜3月15日)

◎奥村 修様 (原町区上北高平)
◎平田 和義様 (双葉郡富岡町)

寄付金

編集後記

新入職員を迎え、新年度がスタートしました。現在は全体での集合研修を終え、各々の配属先で研修が開始されています。緊張の連続ですが、配属先での研修は長期間に亘りますので、適度にストレスを解消し、体調を整えて臨んでほしいと思います。また、先輩職員は、気配り・目配りをいつも以上に、自身が新入職員だった頃を思い出し、温かく新入職員を支えてください。

東日本大震災から今年で10年が過ぎ、復興が加速するかと思いきや、コロナ禍で気が抜けない毎日を送ることになってしまいました。このような状況にあっても、職員の知恵と工夫で、楽しみを持てる日常を「利用者の皆さまに提供させていただきたいと思っております。」

