

季刊 てんぼうだい

社会福祉法人 常美会
おくらの里

愛媛県新居浜市御蔵町11-23
TEL (0897) 31-6113
FAX (0897) 31-6114

第61号
2021年冬

新年のご挨拶

地域密着型特別養護老人ホーム広瀬の里施設長
児童養護施設 東新学園 開設準備室 責任者

谷 直樹

新年あけましておめでとうございます。

今年の干支は「丑」です。丑は古くから酪農や農業で人間を助けてくれた大切な存在でした。大変な農作業を最後まで根気強く手伝う働きぶりから、丑年は「我慢(耐える)」、「これから発展する前触れ(芽が出る)」というような年になるといわれています。

昨年は新型コロナウイルスが発端となり、福祉・医療の現場は、大混乱の年となりました。職員は、通常の業務に加え感染防止対策に配慮しながら、入居者・利用者の皆様の安全を第一に考えた取り組みを行いました。そのため、入居者・利用者の方々のご家族や関係者の方には、面会をお断りする等、ご迷惑をおかけすることが多かったと思います。ご協力に大変感謝いたしております。

まだまだ新型コロナウイルスの完全なる終息が見えない中ではあります。ワクチンの開発が進む等、明るい兆しも見えて参りました。東京オリンピックも開催の方向で話が進んでおります。丑年は、ゆつくりではあります。一歩ずつ通常の生活に戻ってくるのが期待できる年になると信じています。今年も入居者・利用者の皆様の安全を第一に考えながら、介護業務に努めて参ります。

法人全体としては、令和三年度に新たな事業、「児童養護施設」の運営が始まります。高齢者と子どもたちの交流を通じて、「笑顔」と「歓喜」が溢れる施設になることが想像されます。職員一同、法人の理念である「美しい心」を持って、今まで以上に皆様に愛される施設を目指して邁進していく所存です。今後も変わらぬご支援とご協力の程よろしく願っています。

最後になりましたが、皆様にとって新しい年がより良い年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



謹賀新年

昨年は色々とお世話になり、ありがとうございます。経験したことのない未曾有の事態が続いておられますが、気持ち温かく持ち、前を向いて、新しい年も人と人の「つながり」を大切にしていきたいと思っております。

皆様にとっても穏やかな年になるように、また一日も早く、日常の暮らしを迎えることができますように、お祈りしております。令和三年もどうぞ、よろしく願っています。

社会福祉法人常美会 職員一同



令和2年を振り返ってみて

おくらの里

2F

お知らせ



ドライブ10月27日

ドライブで、車窓からの紅葉見学。
「今年も、今日も…生きとるよ…」名言です!!

コロナ禍の中…皆様の笑顔いただきました。
行事も少ない中、職員も精一杯頑張りました。

母の日
プレゼント
5月6日



父の日
プレゼント
6月9日



七夕7月7日



敬老の日9月21日

おくら"1"の
アイドルです



大好物のお寿司じゃ〜

おすし9月23日



美味しい♡

ドライブ
10月27日

ハロウィンパーティー

10月30日 ハロウィンパーティーをしました。皆さんで
仮装をしたり、おやつを食べて楽しみました。



Happy Halloween



うわあ〜
びっくり

令和3年、皆様の笑顔を、幸せを…願うばかりです!!

おくらの里

3F

お知らせ



いつもありがとう

令和2年9月21日 敬老の日

毎年恒例の敬老会。今年度は新型コロナの影響で食事はできず…。プレゼントを渡すだけのお祝いになってしまいましたが、皆さん素敵な笑顔を見せてくれました。

！笑って免疫力UP！！
！コロナを吹き飛ばせ！！



デイサービスセンターおくらの里

昨年は新型コロナウイルス対策におきまして、関係者の皆様には大変お世話になりました。

現在感染症対策といたしまして座席の配置変更により、ゆとりを持って座っていただけるよう対応させていただいております。つきましては利用制限等も行っており、皆様には大変不自由をおかけしているかと思われませんが、ご理解の程宜しくお願いいたします。

世情により各行事も軒並み中止となっておりましてありますが、他者との接触の少ない紅葉見物に行く事ができ、利用者様には一時の息抜きをしていただけたと思います。



現在、株式会社 翼 愛媛営業所様の協力のもと、「事業所から在宅へ」を合言葉に、特殊器具を必要としない自宅で出来る介護を第一に実践しています。当事業所で使用しながら自宅で同じものを利用し自分で出来る喜びを感じていただけるようケアに取り組んでいます。

利用に関しては気軽にお声がけください。



HAPPY HALLOWEEN

10月27日(火)に一人ひとり仮装し、記念撮影☆。今回はコロナ禍の為ケーキバイキングは残念ながら中止に…。次回は全員で好きなケーキを食べられますように。



● 医務・栄養だより ●

調味料の「さしすせそ」について

煮物などを作るときは、調味料を「さしすせそ」の順番に入れると良い、という話を聞いたことはありますか？「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」はしょうゆ(古語：せうゆ)、「そ」は味噌のことです。

今回はそれぞれの調味料の特徴と料理をする際に「さしすせそ」の順番で加える理由について説明を行いたいと思います。

さ(砂糖)…甘みを付けるだけでなく、食材をやわらかくしたり、ツヤを出したり、保存性を高める働きがあります。

し(塩)…塩味を付けるだけでなく食材から水分を出したり、保存性を高めたり、色を鮮やかにする効果があります。

す(酢)…酸味を付けるだけでなく味をまろやかにしたり、野菜の色を鮮やかにしたり、生臭さを消す効果があります。また、たんぱく質を固める働きがあるので、酢締めでは塩より後に加えます。

せ(醤油)…しょうゆ味を付けるだけでなく、香ばしさやまろやかさ、コクを出す効果があります。発酵調味料としてのうまみがあり、生臭さを消す働きも。(古語：せうゆ)

そ(味噌)…みそ味を付けるだけでなく香ばしさやまろやかさ、コクを出す効果があります。発酵調味料としてのうまみがあり、生臭さを消す働きも期待出来ます。

「さしすせそ」の順番で加える理由は？

◆砂糖と塩は染み込むスピードが違う！

塩の分子は小さく砂糖の分子は大きい為、塩と砂糖を同時に入れると先に塩が食材に染み込み砂糖が染み込みにくくなります。その為、砂糖と塩では、砂糖を先に加えるのが正解です。

◆風味の飛びやすい調味料はあとに！

酢、醤油、味噌は発酵食品です。発酵食品は、熱を加えすぎると香りなどの風味が飛んでしまう性質があります。例えば、味噌汁を作るときに1度火を止めて味噌を溶かし、沸騰しないように温めるのは風味を残すためです。そのため、発酵調味料は、調理の仕上げに加えると良いと言われています。

ただこの「さしすせそ」の順番は主に煮物に言えることなので、料理によっては順番を変えた方が良いでしょう。調味料の特徴を知り、失敗知らずの美味しい料理を作りましょう。

マスク着用の対策

マスク着用で起きる肌荒れの3大要因は「乾燥」「蒸れ」「摩擦」です。それぞれの対策を紹介します。

- ★乾燥対策…乾燥して肌を守る機能が低下した肌には、保湿が重要です。マスク着用時に保湿クリームなどでスキンケアを行いましょう。
 - ★蒸れ対策…汗や汚れを小まめに拭き取り、清潔を保ちましょう。こすらず優しく洗顔することも大切です。その他、ガーゼを折り重ね、マスクと口元の間に挟むと蒸れにくくなります。綿製マスクは不織布マスクに比べて飛沫の拡散防止効果は落ちますが、通気性がよく肌にはよいといえます。時間や場所によって使い分けるのも一つの方法です。
 - ★摩擦対策…サイズの素材や大きさは、自分に合った物を探しましょう。化学繊維の不織布マスクよりも、綿製マスクの方が通気性がよく、かぶれにくい特徴があります。
- ※肌荒れに負けない肌を保つためには、ストレスをためず、規則正しい生活を送ることも大切です。

居宅介護支援事業所 おくらの里

自宅でできる健康づくり

様々な感染症予防のため、いつも以上に健康管理が必要となります。家にいることが増えるこんな時期こそ、自分自身にできることに取り組み、気力・体力を維持していきましょう！

～健康づくりの3原則～

- ① 食事は時間を決めるなどして規則正しく、栄養バランスを考えて食事をしましょう。塩分を控えて、薄味を心掛けましょう。
 - ② 運動は健康で丈夫な体作りに大切です。日頃から体を動かすことで心身の働きが活発となり、筋力なども強くなります。毎日の家事や買い物、散歩など、日常生活の中でこまめに体を動かしましょう。
 - ③ 睡眠・休養は体の疲れをとります。高齢になると、眠りが浅いなどありますが、日中の活動量を増やすなどして、十分な睡眠、そして休養をとるようにしましょう。
- この3つを健康づくりの原則として日々心がけましょう。

ヘルプーステーション おくらの里

新年あけましておめでとうございます。

旧年より格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。また新年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

旧年より継続している「新型コロナウイルス」への対策を、本年も引き続き実施して参りたいと思っております。年末年始に向けて帰省による県をまたぐ移動等で感染リスクが高まる恐れがあります。「新型コロナウイルス感染対策」へのご理解ご協力を継続してお願いいただけますよう改めてお願い申し上げます。

私たち訪問介護員は介護を必要とする方のお宅へ伺い、在宅生活の不安を少しでも軽減していただいたり、介護をされているご家族の負担を少しでも減らしていただけるように身体介護や生活援助を行っています。

身体介護とは…入浴介助、排泄介助、食事介助、着脱介助、身体の清拭・整容、病院の通院介助及び自立生活支援のための見守りの援助などを行います。

生活援助とは…掃除や洗濯、買い物や食事の準備・調理等家事全般、代筆、代読などを行います。

*身の回りの事をしてほしいと思われてもヘルパーがしてはいけない事も沢山あります。

例えば…大掃除、部屋の模様替え、仏様の御世話、窓拭き、外回りの掃除などさまざまです。(わからないときは遠慮なくヘルパーに聞いてくださいね。)

私たちおくらの里ヘルパー一同は長く住み慣れた環境で生活したいと願う方を応援し支える仕事に誇りをもっています。今年もヘルパー一同、初心にかえり皆様と共に充実した一年を過ごしたいと思っております。

2F

地域密着型

特別養護老人ホーム

広瀬の里



八重桜・向日葵

祝・長寿

敬老の日

9月21日は「敬老の日」!!

入居者のみなさまに職員が厳選したプレゼントを贈りました。



ハロウィンパーティー

10月31日に広瀬の里では恒例の行事となった「ハロウィンパーティー」を開催しました♪



3F

地域密着型

特別養護老人ホーム

広瀬の里

金木犀

敬老の日

9月21日は「敬老会」を行いました!!
心を込めて作った昼食とプレゼントをお渡ししました。

お寿司おいしそう♪
いただきます!!

プレゼント
ありがと〜♡

何が入っているのかな?!
楽しみ



ハロウィンパーティー

10月31日は待ちに待った(職員が?笑)
ハロウィン!!!今年も職員・入居者の皆さんはおばけや魔女に衣装しましたよ♪



trick or treat
お菓子ください♡

かぼちゃのおばけと一緒に
ハイチーズ



私、
101歳だけど
ハロウィン
好きだよ~



おばけに
変身!!

衣装するの
楽しいね!!!!

似合ってる
かしら~





グループホームうわばら



新年あけましておめでとうございます。昨年は新型コロナウイルスの影響で外出行事が一気に減少…家族様との面会も制限がある日々に、職員一同やるせない想いを抱えております。しかし、現状を嘆くよりも、出来ることを楽しむ姿勢を大切にぞ! 本年もよろしくお願いいたします!



紅葉狩り&ドライブ

3密を避けてのドライブや散歩。『ありがたいねえ、外の空気吸うだけで違うね〜』『まあきれい!』『あんなコケられんよ』…皆様の何気ない会話に職員の方が癒されました。



コロナ禍の新しい面会様式

以前のように外食をしたり、触れ合ったりはできませんが、ガラス越しにご家族様と話をしたり、差し入れを頂いたりして、ひとときのだんらんを楽しんでいます。



年末に向けて

毎年恒例クリスマスツリーの飾りつけをしました。クリスマスが終われば、すぐ年越しの準備です!



★皆様にとって心穏やかな1年となりますように★

