しじみっ湖

189号　令和3年2月10日　発刊

ル・サンテリオン東郷
〒689-0731
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花443-1
TEL 0858-32-2570
FAX 0858-32-2574
介護老人保健施設
短期入所療養介護
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
グループホーム
居宅介護支援センター

ガーデンハウス野花
〒689-0731
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花440-2
TEL 0858-48-6100
FAX 0858-48-6101
小規模多機能型居宅介護
サービス付き高齢者向け住宅

グループホームゆりはま
〒689-0703
鳥取県東伯郡湯梨浜町長江310-77
TEL 0858-32-1610
FAX 0858-32-1611
グループホーム

1月の活動の様子

毎月のおやつ作りの様子です。今月はシンプルドーナッツと餡子入りドーナッツを作りました。生地を丸めて餡子を包み、目の前で揚げて完成です♪♪

3階

3階

3階

作品づくりの様子です。背景を塗る人、紙を丸める人、字を書く人、手分けをして立派な作品が完成です。

通所リハビリ

通所リハビリ

通所リハビリ

各フロアで初釜をしました。お好きな和菓子を選んで頂き、どれにしようか迷ってしまいます。

3階

2階

2階

東郷池一周すごろくゲームをしました。思いっきりサイコロを投げてどこに止まるかワクワクです。

ガーデンハウス

GH

GH

3階入所・短期

新年会

1月1日に新年会を行いました。
今年の抱負を聞き、皆さんの健康を願って乾杯しました。
福笑いをしたり楽しく過ごせたお正月でした。

2階入所・短期

作品づくり

いつも利用者と職員とで作品作りをしており、今月は雪だるまでした。
今回の作品はマフラーに毛糸を使い、編み込みして下さり、立体的な作品に仕上がりました。

通所リハビリテーション

新年お茶会

今年は新型コロナウイルス感染予防のため、施設全体での初釜は行わず、通所リハビリで、お茶会を催しました。
お抹茶とお菓子をいただき、ご利用者の皆様は「昔は、ようお茶を点てよった。懐かしいわ」「おいしいね」と笑顔で過ごされました。

グループホーム東郷

お茶会

一月の年明けの行事としてお抹茶会を開きました。皆さんが慣れた手つきでお点前を披露して下さり、色とりどりの和菓子と一緒に抹茶をいただきました。その後、子供の頃にした正月遊びを楽しまれました。童心にかえりながら夢中でコマ回しやかるた取りなどをされ、笑い声がこだましていました。ご利用者からも懐かしいわと感想が聞かれました。

グループホームゆりはま

お茶会

新年初めの行事としてお茶会を行いました。皆さんそれぞれお茶を点て、和菓子と一緒に召し上がりました。

ガーデンハウス野花

新年会にて福笑いをしました。皆さん、なかなかの力作で自然と笑いが起こっていましたよ。巷では感症拡大で戦々恐々としていますが、正月から笑顔で過ごせることに感謝します。

顧客満足度調査（老健）

調査にご協力いただきありがとうございました。

【質問事項】
①ケアプランにご利用者やご家族の希望が反映されていますか
②ケアプランは分かりやすいですか、
また説明は分かりやすいですか
③職員の態度、身だしなみ、言葉使いはどうですか
④職員は話しかけていますか
⑤ご利用者の病状やご様子の説明はわかりやすいですか
⑥施設の設備、衛生環境はどうですか

この度のアンケートでは新型コロナウイルス対策として面会制限をさせていただいていることで、ご利用者の様子や職員との関りが少ないため返答しづらいとの内容のご意見をただいています。対策といたしまして、ご利用者の健康を守りつつ、ご家族へご様子が伝えられるようオンラインでの面会や普段のご様子の写真を送らせていただくようにしました。

今後更に詳細なご様子が伝えていけるよう試行錯誤しながら取り組んでいきたいと考えております。

アンケートのご協力ありがとうございました。

今月一句詠みました

群雀　休耕田の　草むらへ
東郷川　重機でなるめ　川らしく
コロナ禍で　世界中が　大変だ
大雪で　車渋滞　立往生
大相撲　コロナに負けず　決行す
川本嘉幸

別れ霜　千人針の　古箪笥
大寒の　ふところ温し　夫偲ぶ
誰しのぶ　今朝の赤飯　あたたかし
近く居て　会えない母子　春かすみ
ひざ掛けを　半分のばす　友ぬくし
福井美代子

雪あかり
車が一台
ひっそりと

朝さむい
子すずめ五匹
電線に

年明に
厚き日めくり
どっさりと
山根幸男

新しい職員の紹介

リハビリ
作業療法士
唐崎　仁美

よろしく
お願い
いたします。

編集後記

先日定期の健康診断を受けました。「どのくらい運動していますか？」という問診票の項目には今回も「ほとんどしていない」と回答。毎回健診のたびに何か運動しなくてはと思うのですが、なんだかんだで結局できていません。

今年こそは少しでも運動できるよう、何とか時間を作りたいと思います。

（宮本）

グループホーム　ル・サンテリオン東郷お便り

一生感動
一生青春

第222号　令和3年　2月10日　発刊

新しい年を迎え、新年会が行われました。今年の抱負を書き出してみたり、職員特製のおみくじを引くなどして過ごしました。
また、今年初めての抹茶を点て、和菓子と一緒にいただきました。お正月仕様の和菓子がなんと可愛らしいこと。食べるのがもったいな～い。

のんびりお正月遊び

書初め、かるた、こま回しなどをして遊びました。懐かしい遊びに童心にかえりますね。

年賀状届きましたでしょうか？

昨年末、ご家族様宛に年賀状を書きました。パステルアートで今年の干支である丑を描き、思いを込めて一文字一文字書いておられました。

また、年賀状を送ってくださったご家族の皆様、ありがとうございました。「〇〇からか～」と嬉しそうに受け取っておられましたよ。

認知症についての豆知識

認知症予防(脳トレ指体操編)

前回説明したように、指先を動かすことは脳に良い刺激を与え、認知症を予防したり、進行を妨げる効果があります。今回は道具のいらない簡単な指体操を３つ紹介します。日常の隙間時間に取り入れてみて下さいね。

① 両手をぎゅっと、できるだけ力をこめて握ります。
次は両手を思い切り広げます。指の股を広げるように開きましょう。

② 両手をパーにして、１本ずつ指を折っていきましょう。１から５まで数え、両手がグーになったら、今度は指を開いていきます。
６から10まで数えながら、１本ずつ開いていってください

③ 指先と指先をくっつけて、卵のような形を作ります。一組ずつ指先を離して、指同士がぶつからないように回していきます。
親指から小指までやってみましょう。薬指が一番難しいですよ。

編集後記

今年度、「一生感動 一生青春」の記事作りを担当させていただきました。コロナ禍で、面会も満足にしていただけないこんな世の中になるとは、予想もしていませんでした…しかし、そのような状況になったからこそ、改めて、ご家族様にとってどのような広報誌が喜ばれるのか考えることが出来ました。皆さんにとって、少しでも安心につながるものとなっていたでしょうか？

今年度も残り1か月半程度、今後も精進してまいりますので、何かご意見等ありましたらお聞かせください。　尾﨑

3月の予定

＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿様のご様子

担当者名（　　）

グループホーム　ゆりはまからのお便り

一笑満開

第6号　令和3年　2月10日　発刊

職員紹介

夜勤専門員の橘蘭菜です。趣味は音楽鑑賞です。至らない所が多々あると思いますが頑張りますので宜しくお願い致します。

橘　蘭菜ケアワーカー
（夜勤専属）

お正月を満喫

おせち料理を食べました

福笑いゲームに挑戦！

難しいな～

私も作りよったで～

美味しいよ！！

日々のご様子

天気の良い日は、中庭でお話。

可愛い大根だで～

洗い物は任せてよ～

おみくじ

お正月といえば、おみくじ
さて、皆様の今年の運勢は…

どれにしようかな～

大吉だあ～

神経衰弱に挑戦

あれ、違うわぁ～

リンゴが揃ったでぇ～

2月4日予定

節分

お茶会

初釜行事として、簡単ではありますがお茶会をしました。皆様、慣れた手つきで、お茶をたてておられました。

編集後記

開設してから初めてお正月を迎えることが出来ました。コロナが流行しており初詣に行くことは出来ませんでしたが、施設内で初釜を行い、利用者様一人一人ご自分で抹茶を点てて頂き、一年の健康を願ってお菓子と一緒に召し上がりました。おみくじは職員が作成し利用者様に引いて頂くことで初詣の気分を味わって頂けたかと思います。まだ、外出は難しいですが、施設内でも出来ることを行い、楽しんで過ごして頂けるよう努めてまいります。

今年も宜しくお願い致します。

北田

ガーデンハウス野花（のきょう）

令和3年2月発刊

ガーデンハウス野花
小規模多機能型居宅介護事業所
サービス付き高齢者向け住宅
〒689-0731
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花440-2
TEL：0858-48-6100

お茶会

大寒が過ぎて一時的に寒さが和らぎ、春が近いのではないかと思われるくらい暖かな日にお茶会を開きました。

和菓子の甘みと抹茶の苦みの絶妙な味わいを堪能でき、とても喜ばれていました。

昔、よくお茶をたてておられた方が華麗な手裁きで次々とたててくださいました。

わあ！キレイなお菓子！
もったいないわあ！

苦いのは
ちょっと苦手
（笑）

サージカルマスクの場合

①手をしっかりと洗う

②マスクのノーズピース（針金が入っている方）を鼻の形に合わせてあごの下まで伸ばし耳ひもをかける

注意点

- 鼻の横に隙間がないように覆いましょう
- 着用しているマスクをアゴに掛けると飛散物がマスクの内側に付着してしまいます
- マスクの表面は触らないようにしましょう

正しいマスクの付け方

布マスクは洗って繰り返し使用できて経済的にも良いですが、不織布製マスクの方がフィルターの性能が高く粒子の細かいウイルスを捉える物もあるので効果は高いです。

ガーデンリレーコラム

今回はケアワーカーの山脇さんです。

Q，普段とっても穏やかな山脇さん。そんな山脇さんでもストレスはあるかもしれませんね。独自のストレス解消法はありますか？

A；年齢を重ねていくうちに変化してきました。
ゆとりがもてる考え方に変わりました。
我慢できない時は共感してくれる方に話をしています。
普段からテレビを何も考えずに観たり、今は携帯ゲームにはまっています。それもストレス解消かもしれませんね。

山脇和子ケアワーカー

編集後記

昨年末の大雪で久々に雪かきを頑張ったところ、腰を痛めてしまい、ああ、歳をとったもんだ・・・と実感した次第です（笑）

森岡