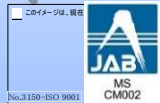


いびみっ湖



205号 令和4年6月10日 発刊

ル・サンテリオン東郷

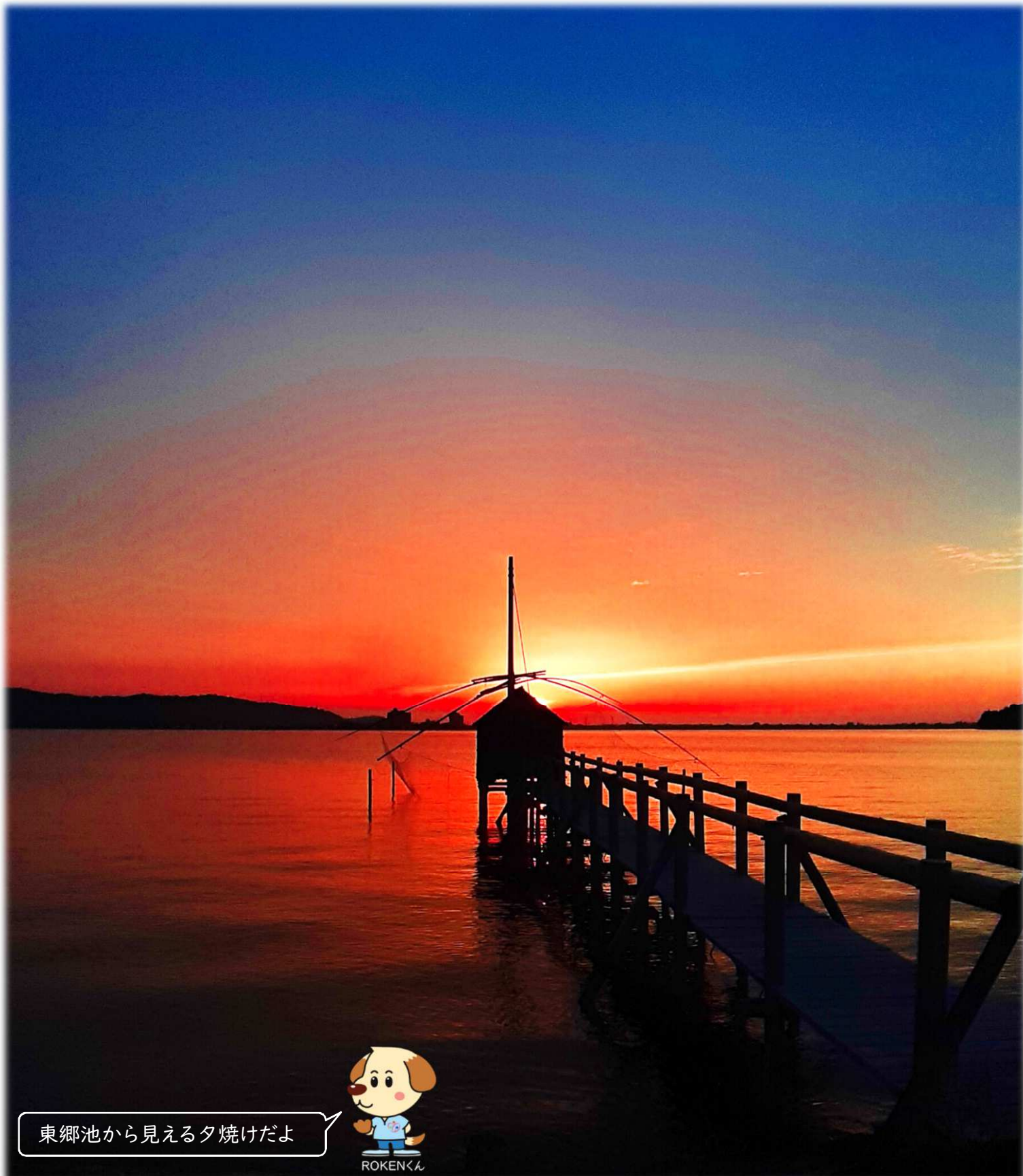
〒689-0731
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花443-1
TEL 0858-32-2570
FAX 0858-32-2574
介護老人保健施設
短期入所療養介護
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション
グループホーム
居宅介護支援センター

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

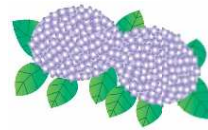


東郷池から見える夕焼けだよ



ROKENくん

老健3階



令和4年度目標

高齢者は転倒により寝たきり状態になる可能性があります。その転倒の要因である加齢による体力・筋力低下防止を目的として、今年度老健3階では「前年度より転倒・転落事故を削減する」という目標を掲げ、ご利用者に個別性のある生活リハビリを提供しています。これは移乗・排泄・食事等の日常生活動作の全てを介助するのではなく、見守りや適切な介助を行うことで自立した生活の維持や能力の向上を目指していきます。

また、環境面を整えることでも転倒リスクを軽減できます。1人1人の身体機能や認知面を考慮し、居室の環境を整えています。



手すりを設置し、ご自分で歩ける環境にするなどしています。

老健2階

喫茶・おやつ作り



今月は皆様と一緒にフルーチェ作りをしました。いつもと違うおやつに「おいしい」と皆さんがとても喜ばれていました♪



通所リハビリ

レクリエーション活動



午後からユーチューブ等の動画を活用した脳トレ体操や、クイズなど様々なレクリエーションを行っています。「面白かった!」「今日は何する?」と好評いただいています。



GHゆりはま



ちまき作りをしました



5月末にちまきづくりをしました。ご利用者様に作り方を聞きながら一緒に作業しました。季節を感じながら楽しい時間を過ごしました。

GH東郷

🌸花が綺麗な季節になりました🌸



気候が良くなり施設周りを散歩すると、花がたくさん咲いています。花を見ると自然と笑顔になります。グループホーム内にも藤や菖蒲の折り紙を飾り、華やかにしています。



給食

いきいきクラブ



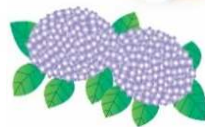
毎月3階の利用者さんと栄養士で料理を作っています。今月はチョコバナナ春巻き、アイス添えを作りました★春巻きの皮にバナナとチョコを入れて巻き、揚げました。春巻きが揚がると、バナナとチョコの甘い香りがして、「良い香りです。ね」と楽しみにされています。



黒い部分は
チョコレートです!

ガーデンハウス野花

誕生会 & おはぎ作り



今月の誕生会では利用者さんと職員でおはぎを作りました。今月誕生日を迎えたみなさんおめでとうございます!

今回からル・サンテリオン東郷に在籍するさまざまな専門職から皆さんへ情報を発信するよ。6月は曾田言語聴覚士から口腔衛生に関するお話だよ。



お口の健康を守る秘訣 “オーラルフレイル”

オーラルフレイルとは口腔機能の軽度の低下や食事の偏り等を含む、身体の衰え(フレイル)の一つです。これは健康な状態と機能障害の中間に位置しており、特徴として一旦進行してしまっても元の状態に戻すことができるということがあげられます。

つまり、早期に気づいて適切に対応をすることで健康な状態を維持することができるのです。

	はい	いいえ	0~2点	オーラルフレイルの危険性低い
半年前と比べて堅い物が食べにくくなった	2	0	3点	オーラルフレイルの危険性あり
水分でむせることがある	2	0	4点以上	オーラルフレイルの危険性高い
義歯を入れている	2	0		
口の乾きが気になる	1	0		
半年前と比べて外出が少なくなった	1	0		
さきイカやたくあんくらいの硬さの食物を噛むことができる	0	1		
1日2回以上、歯を磨く	0	1		
1年に1回以上、歯医者に行く	0	1		

あなたのお口は大丈夫？
この表からオーラルフレイルをチェックすることができます
早期発見・早期対応が健康への近道です



老健2階のデータ	
利用定員 47名	
介護職員 17名	令和3年度
看護職員 6名	在宅復帰率
介護補助 1名	37.1%

定員47名の老健2階では在宅での生活への復帰に向けて日まりハビリなどに取組みながら生活しています。

現在コロナの流行のため外出がなかなかできない状態が続いていますが、ご利用者に少しでも季節を感じて頂こうと写真のような季節に合った飾りつけや作品作りを実施しています。今後感染が収束し以前のような生活に戻ることができましたら、再び楽しい行事や外出などを企画していきたいと思っています。

老健2階の紹介だよ。



入所利用料の減免申請のお知らせ

左記事項に該当される方を対象として、老健入所の利用料減免を実施しています

- ・生活保護を受けている方
- ・世帯(利用者含む)の市町村民税が非課税
- ・世帯(利用者含む)の前年所得税 課税年額が3万円以下
- ・その他支払いが困難な理由がある方

減免を希望される方は所得課税証明書などが必要となります。詳しくは相談員の福田までお問い合わせください。

編集後記

みなさんの最近のマイブームは何でしょうか？

ちなみにわたしのマイブームはここ一年の間、「もずく」です。あっさりしてのど越し爽やか。ジメジメとして食欲のなくなりがちなこれからの季節にピッタリです。

ただ、せっかく鳥取に住んでいるのだから「らっきょう」も食べたいのですが、いかんせん鳥取産はちょっとお高いんですよ。

そのためどうせなら自分で一から漬けてみようかな、と思っています。おいしく漬けるコツなどが何かありましたら、ぜひ教えてください。

(曾田)

一生感動

一生青春



第238号 令和 4年 6月10日 発行

作品作り

家族にメッセージを書くよ！



母の日

ご家族様より母の日のプレゼントが届き、とても喜んでおられました♪

お母さんありがとう



お母さん♡
ありがとう

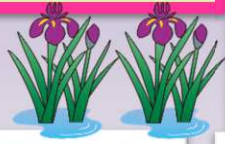


Thank you
Mother



あやめ池外出

あやめ池へしょうぶを見に行きました。天候も良く、公園を散策して思いっきり外の空気を吸って気分転換しました♪



異動職員の紹介

グループホームゆりはまに異動

グループホーム東郷に異動



ケアワーカー 増田江美



ケアワーカー 北垣祐太

🌸お世話になりました🌸 🌸よろしくお願ひします🌸

編集後記

蒸し暑い日が続き、梅雨の季節になりました。ジメジメと嫌な時期ではありますが、野菜作りにはなくてはならない雨ですね。先日、スーパーでジャガイモや玉ねぎの値段を見てビックリしました。何もかも、値上がりが激しくて家計を直撃です。せめて野菜だけでも自給自足でしのぎたいものです。

平井



様のご様子

担当者名 ()



散歩での1コマ



一笑満開



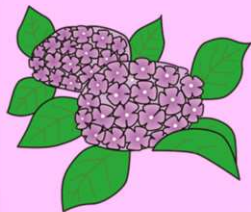
第21号 令和4年 6月10日 発行



上手に植えたかな？



プランターにミニトマトの苗を植えました。慣れた手つきで、「こうでいいですか？」と言われながら植えておられました。収穫が楽しみです。



苗植え



水やり

大きくなあれ！



母の日



5月8日の母の日にご家族の皆様から、母の日のプレゼントを頂き皆様喜んでおられました。



5月 誕生日会

先日、ささやかではありますが、お祝いをさせていただきました。



6月 予定

あやめドライブ
らっきょう漬け
お誕生日会



普段の様子



1枚1枚丁寧に折ってます



こんくらいの量でええかいなあ



これでいいかな？！



草取り中。小さい草までとりますよ！



綺麗に干さないけんなあ



隅々まで綺麗に拭くで！



日中は徐々に気温が上がり、梅雨の時期が近づいてきました。
我が家では、子どもが雨の日関係なく傘をさすことが楽しみで晴れの日も保育園へ傘を持って行こうとします。
ジメジメした季節となりますので、皆様もお身体に気を付けてお過ごしください。
藤原

編集後記

令和4年6月発刊

のきょう ガーデンハウス野花

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



今年も玄関前に
ひまわり・サルビア
マリーゴールドの種
も植えてみました。



魚見台へドライブ🚗

天気が良い日にド
ライブに出掛けまし
た。心も体もリフレ
シュできました♪



きれい
ですねえ



* フレイルを予防しましょう *

フレイルとは・・・加齢に伴い心身の機能が低下した状態の事です。
フレイルは、要介護の前段階と考えられています。
早めの気づきと、対策がとても重要です！

フレイルの 主なチェック項目

判定

1～2つ…フレイル予備群
3つ以上…フレイル!!

- 筋力(握力)が低下した。
- 6か月で体重が2～3kg以上減った。
- 体を動かす事が減った。
- 疲れやすくなった。
- 歩くのが遅くなった。



栄養

しっかり食べよう
(特にたんぱく質)

身体活動

しっかり体を動かそう

社会参加

外出・交流を楽しもう

フレイル予防の 3つの柱

みんなで、健康寿命を延ばしましょう！
今後も介護予防についておつたえして
いきます



面会室が できました



正面玄関横に面会室ができました。
窓越し面会や相談室として活用しています。



編集後記

今年も無事に我が家の田植えが終わりました。植え始めるとやり直しができない為、毎年のごとですが田植えが終わるまでは、どことなく気持ち落ち着かないのは私だけでしょうか。
今は昔と違い、機械であつという間に作業が終わってしまいますが手作業の時を思うと機械の進歩と時代の流れを感じます。

太田