

いびみっ湖



206号 令和4年7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



大山の夏山シーズン開始
弓ヶ浜半島から島根半島まで
一望できるよ

ROKENKUN

老健3階



水郷際の灯籠流しの灯籠に絵付けをしました。塗り絵が好きな方が綺麗に塗って下さいました。今年は何年ぶりに水郷祭の花火があります。3階から見る花火が楽しみです。



老健2階

外気浴

梅雨とは思えないくらいに晴天で外気浴に出かけました。「まぶしいよー」と言いながら嬉しそうに陽にあたっておられました。



花の 植え

マリーゴールドの種を植えました。芽がなかなか出なくて心配しましたが10日経った頃に小さな芽が出ました。

通所リハビリ

七夕飾り・短冊作り



通所では6月下旬から七夕の短冊と飾りを製作しました。短冊に書かれる願いはご家族の健康を願うものばかりで、職員も心が洗われるようです。七夕には笹に短冊を取り付け飾りました。



GHゆりはま



毎日、ご利用者に合わせた活動を提供しています。塗り絵やバランスゲーム、脳トレプリント、将棋や編み物など取り組まれています。皆様笑顔で楽しまれています。

GH東郷

✿カルタ大会✿



グループホームでカルタ大会を開催しました。始めは枚数が多く探すのに苦戦されていました。久しぶりのカルタに皆様楽しまれました。



リハビリ



リハビリと聞くと体を動かすことを想像する方が多いと思いますが、運動だけがリハビリではありません。頭を働かせて考えることも大切なリハビリのひとつなんですよ。



ガーデンハウス野花



スイカ割り大会



スイカ割り大会を開催しました。叩いてもなかなか割れなくて、いろいろな人が交代しながら力いっぱい何度も何度も叩きました。なんとか割れて無事に3時のおやつに間に合いました♪

今月は川福療養課長から身体のフレイルチェックだよ。
先月の口腔フレイルチェックと合わせて健康の総合チェックをしてみてね。



フレイルとは加齢によって心身が衰え社会とのつながりが減少した状態の事です。
下記のチェックで2項目以上該当する方は身体機能低下が始まっているかもしれません。
先月もお伝えしたように早期の対策で健康な状態に戻すことも可能ですので確かめてみてください。

フレイルチェック 3つ以上該当は特に要注意!!

体重減少(6か月で体重が2~3kg減少)

疲労感(以前より疲れやすくなった)

身体活動の低下(外出しなくなった)

筋力低下(ペットボトルのふたが開けにくくなった)

歩行速度の低下(横断歩道の青信号の間に渡りにくい)

3食しっかり
食べよう!

栄養

予防

運動

社会参加

筋トレしよう!

友人と
つながろう!

複合的に取り組んで
予防につなげていきましょう

GH東郷のデータ

利用定員	9名
介護職員	6名
看護職員	1名
介護補助	1名
夜勤専門員	1名

認知症対応型共同生活介護 グループホーム東郷

認知症の方に対して日常生活における援助等を行う事により、認知症の進行を穏やかにし行動障害を減少させ、安定した生活を支援する事を目的とした施設です。

現在はコロナの流行に伴い地域との関りは少なくなっていますが、グループホーム内でできる季節の行事・作品づくり・花の栽培・おやつ作り・近所の散歩・生活リハビリ等を日々行なっています。

また家庭に近い環境作りも目指しており、ご利用者と一緒に洗濯干し・洗濯たたみ・拭き掃除等を行っています。生活の中で日課を思い出してもらうことで認知症の進行予防につなげています。

ル・サントリオン
東郷に併設され
ているグループ
ホーム東郷の紹
介だよ



編集後記

最近毎日三十度を超える気温で、早々と夏バテになりそうになっています:

辛い食べ物食べてみたり、温泉に行ってみたりと色々してみている最中です。皆さんはいかがお過ごしでしょうか?

良い夏バテ防止法があれば教えてください。

(福井)

★各種保険証等の更新について★

新しい各種保険証等がご自宅に届きましたら職員へご提示ください。入所中の通院・食費・居住費の減額などで必要になります。

◆後期高齢者医療被保険者証

または国民健康保険者証

全ご利用者

◆介護保険負担割合証

全ご利用者

◆介護保険負担限度額認定証

対象ご利用者のみ

◆特別医療費受給資格証
現在お持ちの方は各市町村で更新申請手続きが必要です

対象ご利用者のみ

各市町村で更新申請
手続きが必要です

一生感動

一生青春

第239号 令和 4年 7月10日 発行

ちまき作り

6月初旬にちまき作りを行いました。昔を思い出しながら上手に笹を巻いておられました♪



おやつ時間に頂きました。ほんのり甘く、とてもおいしかったです(o^-^o)



沢山のちまきを巻き、、、



蒸して完成！完成後は、、、

風船バレー



風船バレーをしました。皆さんが真剣なまなざしで風船を落とさないようにと、手を伸ばしておられました。♪



～灯籠作り～
水郷際に使用される灯籠を作っています。下書きをして丁寧に色を塗っていきます。途中、「何色で塗ったらいいだろう?」「これでいいか?」など話をしながら完成を目指します!



4枚の作品が完成しました!

編集後記

強い日差しが照りつけ、いよいよ本格的な夏が近づいてきました。テレビを見ていると、コロナ禍でしばらく中止となっていた夏祭りや花火大会を開催する地域があるようです。少しずつ以前の生活が戻ってきて、今後機会があれば夏の風物詩を楽しめればいいなと思っています♪

佐々木

8月の予定

夏祭り
野花地区納涼祭



様のご様子

担当者名 ()

一笑満開

第22号 令和4年 7月10日 発行

ミニトマトの水やりをして頂いています



大きくなあれ♪



らっきょう漬けをしました

先日、今年もらっきょう漬けを行いました。ご利用者様には、根切から詰める作業まで手伝って頂きました。「昔ようやりようったわ。」「懐かしいな。」などと話しをし作業されていました。出来上がりが楽しみです



これでいいですかあ？

美味しくなあれ！

あやめ池にドライブに出かけました

あやめ池に行き、菖蒲や睡蓮を見ながら、あやめ池公園内を散策しました。「綺麗な花だね。」と話をされ、自然と笑顔がこぼれました。



ハイ、ポーズ!!



ちまきづくりしました

旧の節句でちまきづくりを行いました。笹の葉や結ぶ紐を切る工程など手伝って頂きました。手慣れた手つきで巻かれ、出来上がったものをおやつで頂きました。



美味しそうなちまきができました!



笹の葉に包みます



おねがい・お知らせ

- ・後期高齢者医療保険証の期限が7月31日までにとなっておりますので新しい物が届きましたら、お手数ですがコピーしたものをグループホームゆりはままで、ご持参又はご郵送下さい。
- ・満足調査アンケートのご協力よろしくお願いします。
- ・8月よりおむつ代が値上がりします。

7月予定

七夕まつり おやつづくり



編集後記

今年は例年より梅雨明けが早く、暑さに慣れていない為身体のたるさを感じている日々を過ごしています。
鳥取県もコロナ陽性者数が増減を繰り返しています。感染が落ち着き、過ごしやすいい季節になったらどこかへ出かける事が出来たらいいなあと願っております。
これから、暑い日々が続きますので、よく食べ、よく笑い、よく寝て元気に夏を乗り越えましょう。
塚本

のきょう ガーデンハウス野花

令和4年7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

ちまき作り



おいしい!!



皆さん協力してちまき作りをしました。いろいろな
笹の巻き方があり、楽しく作業されました。出来上
がったちまきはとっても美味しかったです😊

* 知っていますか？軽度認知障害 *

【軽度認知障害とは・・・】

物忘れなど軽度の記憶障害があるものの、認知機能自体には問題がなく、日常生活には支障がない状態のことを言います。軽度認知障害をそのままにしておくと、認知症になるリスクが高くなります

こんなこと
ありませんか？

「会話の中で同じ話をすることが多くなった」

「お金の計算やスケジュール管理ができなくなった」

「料理の味付けや車の運転などの様子が変わった」

少しでもおかしいな？と感じたら、かかりつけ医に相談をしましょう。

【予防するには・・・】

食事

野菜・果物・魚を
良く食べる
高カロリー・高脂質の食事は控える

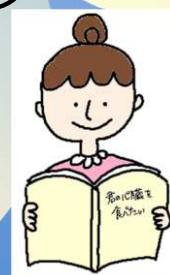


運動

適度な運動を行う。
週に3回以上が効果的

認知症トレーニング

本や新聞を読む
ゲームを楽しむ



今年もちまき作り
をしました。ところ
変われば、いろいろ
な巻き方や中にな
んこを入れる地方
もあるそうです。
また、その家の言い
伝えで食べても良い
が作ってはダメなど
といった話が聞けて、
ちまき一つとっても
まだまだ知らない
ことが多いと思いま
した。

太田

編集後記



今年も駐車場の入り口頭上にツバメの巣ができました。ご注意ください。