

小規模多機能型居宅介護「和が家」です

和が家では皆さんに楽しんでいただけるよう様々な活動を計画しています。中には「難しそう」や「面白くなさそう」となかなか興味を持っていただけないこともありますが、最近、利用者様と職員の間で盛り上がっているのが「ボッチャ」です。ボッチャはパラリンピックの正式種目でもあり、観た事がある方もおられると思いますが、白い的玉に自分たちのボールをいかに近づけるかを競うゲームです。順番にボールを転がすだけのシンプルなルールのため、普段はあまり活動に参加されない方も気軽に挑戦されています。「思ったところに転がらんかった」「あの人は上手に転がすわ」と一投ごとに歓声が上がり、一喜一憂しながら盛り上がっています。

いつか部署対抗のボッチャ大会を開くと楽しいだろうな・・・と密かに考えています。これからも利用者様と一緒に楽しみながら腕を磨いていきたいと思っています。



夏祭り 2025



8月7日(木)に、数年ぶりに施設全体で夏祭りを開催しました！

感染症対策として、時間を短縮したり、飲食は各部署に戻ってからにするなどの制限を設けながらの開催になりましたが、ボランティアさんたちが元気いっぱい盛り上げてくださいました。

空くじなしの千本引きや昔懐かしいヨーヨー釣り、今話題の「ボッチャ」などの屋台を設け、参加された皆さんは好きな屋台を回り、楽しんでいただけたのではないかと思います。

皆様のがんばりと笑顔をご覧ください(^^)



入所3階です



入所3階です。面会の時にご家族から大きなスイカの差し入れをいただきました。

抱えていただくと「こりゃあおもてえなあ」と、その重さにびっくりしながらもとても嬉しそう。せっかくなので夏の風物詩であるスイカ割りをしてみよう！！と挑戦するも・・・あまりにも立派なスイカはびくともせず、スイカは割りは残念ながら失敗に終わってしまいましたが、最後は包丁で切り分け、みんなで美味しくいただきました。

素敵な夏の思い出をありがとうございました。



栄養科長です

今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方。

皆さんは、万一の災害に備え、食品の「備蓄」をしていますか？大きな災害が起きると、物流が止まり、スーパーやコンビニに行っても、食品が手に入らない、というような状況が想定されます。このため、最低でも3日分、できれば、1週間分程度の食品を、家庭で「備蓄」しておくことが重要です。では、実際、何をどれだけ、どのような方法で備蓄したらよいのか、気軽に始められる「ローリングストック」をご紹介します。

まずは、家庭にある食品をチェックし、栄養バランスを考え、家庭の人数や好みに応じた備蓄内容や量を検討しましょう。大人2人、1週間分の家庭での備蓄の例は次の通りです。

【必需品】

- ・水 2L×6本×4箱 (=48L) 1人1日で3L程度必要(※)
- ・カセットコンロ、ボンベ ボンベは12本 1人1本弱程度必要
- (※調理のために、湯せんする水や、食品や食器を洗ったりする水は別途必要)

【主菜となる物】

- ・肉、魚、豆などの缶詰 18缶
- ・牛丼の具やカレーなどのレトルト食品 18食
- ・パスタソースなどのレトルト食品 6食

【主食となる物】

- ・米 2kg
- ・カップ麺類×6個
- ・パックご飯×6個
- ・乾麺(そうめん300g×2袋、パスタ600g×2袋)

【副菜と果実】

- ・梅干し、漬け物、日持ちする野菜(芋類、タマネギなど)
- ・野菜の缶詰や、野菜ジュース、果物の缶詰
- ・ドライフルーツ

【その他】

- ・あめ、ようかん、チョコレート、ビスケット、せんべい、嗜好品など
- ・インスタントスープ、即席みそ汁など

あらたまって「備蓄をそろえよう」と堅苦しく考えてしまうのではなく、日頃、時々食べているような、缶詰やレトルト食品を、ちょっと多めに購入して、保管しておき、消費期限までには、日々の食事で食べる。無くなったら、また買い足しておく。というやり方が、「ローリングストック」です。災害時に「食べる」ことは、命を守ることであり、心と身体を癒し、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギー源となります。家族の状況(高齢者、乳幼児、慢性疾患等)を考えた、「ローリングストック」をぜひ始めてみてはいかがでしょうか。

考:政府公報オンライン

ヘルパーステーションわけです

「夏バテを引きずらない！秋から始める、ヘルパーの知恵」

夏の間にとまった疲れやだるさ(いわゆる夏バテ)がなかなか抜けない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。夏の疲れを引きずらず、これからの季節を元気に過ごすためには「秋の養生」が大切です。私たち訪問介護事業所のヘルパーが体も心も季節の変わり目に合わせて整えていくためのヒントをお伝えします。

・旬の食材で体の中から整える

食欲の秋はおいしいものがたくさん！特にさつまいも・かぼちゃ・にんじんなどの野菜は胃腸を整え、エネルギーを補ってくれます。ショウガ・ネギなどを料理にプラスするだけで体がぽかぽかしてきます。

・ゆっくり湯船につかって「温活」

夏はシャワーで済ませがちだった方も秋からはゆっくり湯船につかる習慣をつけましょう。温かいお湯につかることで血行が促進され体全体が温まります。体を温める活動「温活」は夏の冷えて滞りがちだった血の巡りを良くし、心身のリラックスにもつながります。

秋は、冬に負けない体を作るための準備期間です。しっかり体をいたわり、冬に向けて免疫アップしていきましょう。