

あじさいだより

誠和
2022.12
Vol. 293

【デイサービス】ますます長生きで！百寿のお祝い

この度、めでたく 100 歳をお迎えになるご利用者様の百寿の祝賀会を行いました。長年にわたりデイサービスあじさいを利用させていただいており、ほとんどお休みされることもなく日々元気に活動に参加されています。100 歳を迎えられた現在でもご自身の身の回りのことはご自分でされており、得意な料理も続けておられます。また、花が好きでスタッフにいろんな花を教えてくださいます。お花の好きなご利用者様

です。お祝いの賞状と焼き物の花器を贈呈。答辞としてご本人様からもご挨拶をいただき、お祝いの席に参加された他のご利用者様から「私も元気に 100 歳を祝ってもらえるように頑張らんと！」と周囲にも元気と意欲のあふれる良い祝賀会となりました。謹んで百寿のお祝いを申し上げ、いつまでも健やかでおられますよう心からお祈りいたします。



【民生委員会開催】



10月27日平素よりご尽力頂いています牛窓地区民生委員・児童委員の皆様の研修を「あじさいのおか牛窓」のホールにて行いました。

コロナ渦で視察研修の機会が少ない中で、あじさいが何かお役に立てれば…と施設見学と講話の機会を設けさせていただきました。施設長より人口推移や介護保険の動向、施設の種類や取り組み内容など、お話させていただきました。

相談に応じ、コロナ感染状況から活動が制限された中で橋渡し役として地域福祉に重要な役割を担って下さっています。

当方も社会福祉法人として、今後も地域貢献できるよう頑張りたいと思います。



介護のポイント

【転倒は要介護の第一歩】

高齢者にとって運動することは、簡単なこととは言えません。しかし、ポイントを意識したり、適度に休憩をとったりと工夫を重ねれば、無理のない運動をすることができます。



● 軽い負荷で長く続ける



筋肉の繊維は、細長い筋肉の束からできています。この細い繊維はゆっくり動かせば動かすほどすべての筋肉が無駄なく動く仕組みになっています。無理なく長く続けることが効果的です。

● 最初は軽く、慣れたら重く



はじめは無理をせず、少しずつはじめましょう。基礎的な体力がついてきたら、おもりを重くするなどして、ややきつめのトレーニングに切り替えていくことが重要です。

● 休みも大事

筋肉は運動をすると一度壊れて、回復するときにより強くなっていきます。体を鍛えたいからといって無理に毎日続けても逆効果です。1日おきに週2~3回を目安に行うと効果的でしょう。



【ケアハウス】みんな大好き！カレーランチ

新型コロナウイルス感染症が広がる前年は、
● 当日、皆様楽しみにしていたよ
● うで、普段より早めに食堂に出て
● きていました。食事中は会話をす
● るよりも食べることに集中されて
● おり、とても静かな時間でしたが、
● 皆様とてもいい表情で召し上
● がられていました。

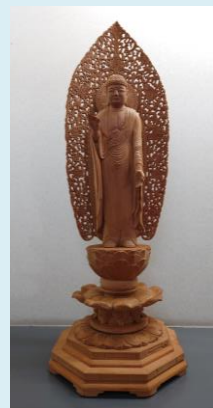
今回、皆様より「いつもの味と違った食事が食べたい」と希望があり、「何が食べたいのか」と聞いた際に、ご入居者様の意見に「辛いものが好き」と言われた方がおり、硬い物が食べづらい方にも食べやすく、辛さの調整ができるカレーのテイクアウトを利用することにしました。

● 当日、皆様楽しみにしていたよ
● うで、普段より早めに食堂に出て
● きていました。食事中は会話をす
● るよりも食べることに集中されて
● おり、とても静かな時間でしたが、
● 皆様とてもいい表情で召し上
● がられていました。



◆寄付・寄贈御礼(10月)◆

浅野 守 (敬称略)



ありがとうございました。



グレースコートあじさい (サービス付き高齢者向け住宅) 空き状況 : 定員 15 名

【個室】

1室 : 空きあり

※要支援認定の方もご利用できます。

問い合わせ先 : 0869-34-6600 担当 : 久米 (くめ)