

かじかのさとだより

第68号



発行／〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1／TEL0987(55)3738 FAX0987(55)3739
 社会福祉法人 愛泉会 特別養護老人ホーム 河鹿の里
 ホームページ <http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html>

新しい年が皆様にとって、健康やかな希望に満ちた一年でありますように、心からお祈り申し上げます。
 時代は今、大きな転換時を迎えております。
 経済のグローバル化や、急速な少子高齢化が進行し、人口減少時代が到来するなかで国と地域の財政は、なお厳しい状況にあります。
 厚生労働省におきましても厳しい状況のなか、安心して質の高い医療の確保、少子高齢化の

新年あけまして
おめでとう
ございます



河鹿の里 副理事長
川越 宏



もと推進、高齢者が安心して暮らせる福祉社会の実現、年金制度への対応等、早急に対応しなければならぬ課題が、山積みしております。
 高齢者の生活と人権を擁護する為、自己点検を強化し、公平・公正な開かれた施設運営に努める必要があります。
 また、利用者一人ひとりのニーズと意思を尊重し、可能性の実現と生活の質の向上に努めなければならぬと考えております。
 新たな年を迎えるにあたり、皆様のご健勝と、社会福祉界の発展をお祈り致します。
 二〇一八年が、皆様にとって良い年になりますように。



笑顔がとても
良いですね



餅を丸めるのが
手際良く上手です。



力いっぱい杵を
ふり下ろしています。
よいしょー!!



「よいしょ、よいしょ」の掛け声に合わせて出来上がったお餅は、芋もちにして全員で頂きました。皆さん「おいしい」と満足されていました。ご家族の参加もあり、活気のあるもちつきを行う事ができました。

12/26
もちつき



感激されとても
喜ばれていました



一月一日、飢肥田之上八幡神社より獅子舞を披露して頂きました。利用者様一人ひとり獅子に頭をかんでもらい、一年の無病息災を祈願しました。太鼓や笛の音が聞こえると落ち着いた表情になり手を合わせ、手拍子をされる方もいらつしました。



二頭の獅子が見事な舞を
披露して下さいました。

獅子舞



素敵な衣装でした★

ハンドベル演奏

黒木様、他五名のボランティアの皆様によるクリスマスメドレーで雰囲気も更にアップ、仕事の合間に練習をされているそう、ベルのチェンジにも驚きました。

園児の歌や踊りに拍手喝采

日南・舩肥カトリック園児43名

クリスマス会 15日

職員 ジングルベル～

川の流れるように～

楽しい時間を過ごせました

防災への心得

十二月二十日、河鹿の里では、夜間総合防災訓練を行いました。近隣住民の方や消防団の方々の協力もあり、訓練を実施できました。消防団の方々に車椅子の取扱い方やベットの動かし方のレクチャーを行い、実際に使いました。

サンタさんありがとう

来年も待ってます♡

今年も大きな荷物を持って、サンタクロースがやって来た。プレゼントの中身はいいたい何～

クリスマス会 25日

感謝

月二回書道クラブを担当して頂いていました竹内先生が十二月をもちまして引退されることになりました。長い間、優しく教えて下さり、又楽しみを頂き、ありがとうございました。

文化祭作品展示

北郷農村環境改善センターに絵画クラブや書道クラブで取り組んだ作品を展示しました。日頃から頑張っている甲斐もあり、利用者様も大満足。

二ヶ月に二回、皆さんの笑顔を見るのが楽しみでした。いつかまた会えるといいな。お世話になりました。」竹内美津子

春支度

十二月七日、家族会清掃を行いました。朝早くから寒い中、多くの家族の方々に参加して頂き、施設周辺や園庭もきれいになりました。御協力ありがとうございました。

寒い日も続きますが、春支度として、河鹿の里の園庭に、桜の木を三本植えました。

河鹿の里の行事として、花見や、園庭での食事を予定しています。

春になれば、満開の桜が咲き誇る風景を想像しながら、今から楽しみにしています。

春よこい 早くこい



知って防ごう！ 食中毒

**ノロウイルスによる
食中毒の原因食材**

ノロウイルスによる食中毒の原因食材のトップはカキ等の貝類ですが、他の食品からの感染も油断できません。

いずれも生ものか加熱が不十分な加工食品等から感染しています。



ノロウイルスとは

小さな球形をしたウイルスで、十一月から三月にかけての食中毒の主な病因物質です。

ノロウイルスの食中毒を防ぐには、食べる時によく加熱する事が大切です。ノロウイルスは人にだけ感染し、人以外の生物や食材中で繁殖する事はありません。

人から人への感染を防ぐために、手洗いうがい等を頻繁に行いましょう。

食中毒にかかってしまったら…

ほかに原因がないのに
吐き気・嘔吐・発熱・腹痛・下痢・頭痛のような症状があったら、ノロウイルスによる食中毒が疑われます。

そんな時は、すぐ医療機関にかかりましょう。

※風邪と似た症状の場合も勝手に油断して風邪薬を飲まない。

正しい手の洗い方

- 1 指輪、時計などははずします。
- 2 流水で汚れを洗い落とします。
- 3 せっけんを十分泡立て、ブラシなどを使って30秒以上洗浄します。
- 4 温水で20秒以上洗い流します。
(③～④は数回行うと効果があります。)
- 5 ペーパータオルなどでふき、乾燥させます。

※つめ、指先、手の甲、親指、指の間、手のしわは洗い残しが多いところです！



③炊飯器に入れ40分ほど炊く。
○砂糖を入れて炊くと色がつきやすい。



②一晩灰汁につけた米をザルに上げ、灰汁を捨てます。



①ボールに米を入れ、ひたひたの水を灰汁に一晩つけ込みます。

おやつの日

月に一度河鹿の里では、工夫を凝らしたおやつを出しています。今回は、高齢者の方でも、のどごし良く食べやすいあくまきを作りました。作り方を紹介しますので、作ってみてはいかがでしょうか。



★3合焚き釜
米450g
+砂糖300g

★2.5合焚き釜
米375g
+砂糖250g

それぞれ粥モードで。
3合、2.5合の線まで入れる。



⑦皿に盛りつけ、好みできな粉、黒糖などをかけて食べる。



⑥冷やして、好みの大きさに切る。



⑤ラップの箱をくり抜いて、アルミホイルを敷いて、炊いたあくまきを入れて巻く。



④ボールにうつす。
○スベラガーゼという粉を入れて、よく混ぜる。
○ツブツブ残す。

禁酒のすすめ

アルコールのカロリーは、1g当たり7キロカロリーと高めなので、食事などでコントロールしましょう。

焼き肉、煮物などをひかえて、野菜類やおひたし、冷やっこなどの低カロリーのおかずがおすすめです。肝臓に負担のないよう、少量のお酒をゆつたりと飲みましょう。

1日のお酒の適量(アルコール量20g程度)



禁酒のすすめ

飲酒・禁煙

禁煙に成功するには、コツがあります。「禁煙を明確にし吸いたくなくなったらいよいよ「喫煙に代わる行動を起こす」「薄めの味付けなど、喫煙欲求が軽減するような食生活に切り替える」などです。

禁煙は自身との孤独な戦いになりがちです。なので、家族や身近な人の応援を仰ぎましょう。

禁煙のすすめ

デイサービスだより

何枚着れるかな?



このスタイルいいがぁ～

パン食い競争



パンとるぞ～っ!

国旗掲揚



♪君があ～世お～わ～♪

秋の大運動会

10月

色彩あふれる
紅葉の美しさに
心弾みスポーツ
の秋を満喫しま
した。

パン食い競争では、パンを取るのに大苦戦。とれんがーなどの声もあり楽しかったです。

玉入れ



玉よ!入れ!!

かぶと落し



まけんぞぉ～

踊り披露



いかがかしら～



勝利旗

かぶと落し・玉入れなど勝負事になると真剣!負けんからくつと言われ気合十分笑い顔が素敵でしょう。

朝の体操



ゆっくり～ゆっくり～

健康体操



元気だしてえ～!

11月

立冬を過ぎて朝晩冷えますが毎月2回池田先生の健康体操にはりきっています。その他毎朝、機能訓練指導員と一緒に膝の曲げ伸ばしや下肢の筋力低下予防運動をしています。

あゝ元気になった気がする!肩が痛かったけど、手があがったなど、効果を感じられていました。ぜひ、ご自宅でも続けていきましよう。

12月

ジングルベルのメロディーが聞こえてくると年の瀬もいよいよ!忙しいけれど、思い切り歌ってストレス発散!

忘年会カラオケ大会



紅白合戦では、恥ずかしいから歌いたくない・歌えるかしらなど言われていた方々も。曲が流れると、マイクをしつかりもたれ「おもいで酒」「人生劇場」「二輪草」などすばらしい歌声を披露されていました。素敵でしょう。マイク姿も!

編集後記

一年間を通して色々な行事を実施しましたがいかがだったでしょう?日南振徳高校、日南看護科の実習生の参加もあり、会話や折り紙折りなど楽しい、ゆつくりとした時間を過ごして頂けたようです。

新年もたくさん笑って、健康な一年となります様に、一緒に頑張っていましよう。

余韻は残り、帰りの送迎車の中でもおもしろかった、また見たい!などの声がたくさんありました。一年間をいい笑いで過ごせて良かったです。

ありがとうございます。

二〇一七年も最高だった!登場してきた瞬間から、もう笑いと拍手が飛び出してきた。涙が出たが、笑いすぎて腹が痛いくと、それはそれは楽しい芸風でした。



ちづこ100% 成功率???

パフォーマン