

かじかのさとだより

第79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>



鬼が来たぞー!

節分の雑学

本来、節分とは文字の通り季節の分かれ目である。「立春・立夏・立秋・立冬の前日」のこと。昔はこれらの季節の節目には邪気が入ってきてやすいとされていたため、見えない悪いものを鬼に見立てて豆をまき、厄払いするようにになったのが節分の始まりです。

節分行事

今年も二月三日に節分行事を行いました。
 今年も河鹿の里に赤鬼・青鬼がやって来ました。
 「鬼は外! 福は内!」
 今年の鬼は昨年とは違う衣装を着ています。



黒鬼発見!



2人とも素敵な笑顔



皆んなで玉を投げろ〜



仲良し夫婦



私がおひな様!

ひな人形

河鹿の里では、ひな人形を廊下に設置し利用者の皆様に見て頂いています。私達職員もひな人形がかざってあるのを見て、今年も春が来たと思つています。そんなひな人形の前で写真を撮パシヤリ!



紅一点!



歌いたくなってきた♪



ピース

花祭り

河鹿の里では、毎年お釈迦様の誕生日（四月八日）に花祭りを行っています。お釈迦様の像に柄杓で甘茶をかける事で悪い所が良くなると伝えられているそうです。甘茶をかけた後は皆様、真剣に手を合わせて拝まれています。



真剣に甘茶をかけてます



良い事がありますように!



この甘茶飲めるかな?



いっぱい甘茶をかけましょ



お茶かけ中



元気なおじいさん!

令和三年五月十九日に五月文化祭・お父さん・お母さん感謝の集いを行いました。
今回はコロナウイルス感染防止に伴いまして、御家族の参加が出来ませんでした。職員による歌、寸劇等で皆様大変盛り上がり楽しい時間を過ごせました。
来年にはコロナウイルスもなくなり、御家族の方も参加出来ると思います。私達職員一同コロナウイルスの終息を願っています。今後も利用者の皆様が楽しんで過ごす事の出来る河鹿の里にしていきたいと思っています。

五月文化祭 お父さん・お母さん 感謝の集い



私にマイクを下さい!



皆も一緒に歌いましょう!



プレゼントの中身はなんだろう?



ステキなハーモニー♪



皆様もコロナに負けず
頑張ろう!

河鹿の里の五つの食事形態と調理ポイント

常食

…そのままの形

きざみ食

…スプーンにのる形

小きざみ食

…きざみを1/4にカット

特きざみ食

…みじん切り(トロみつける)

ミキサー食(ソフト食)

…ミキサーにかけ、ムース状

給食だより

介護食とは、嚙む力や飲み込む力が弱くなった方でも、完全に食べやすいように、調理方法など工夫した食事のことです。

人間は、加齢によって、体の様々な機能が衰えていきます。嚙む力や飲み込む力が衰えてしまうと、これまで食べていた料理が食べにくくなってしまいます。誤嚥を防いだり、食欲を維持したりするためにも、食事に工夫が必要になってくるのです。

行事食紹介

きざみ



ソフト食



常食



これからの季節、水分補給に茶をゼリーにしたり、水のゼリーに、黒糖かけて、わらび餅風にして、固形物として食べてもらったり、水分量の多いスイカ、オレンジ、ネーブルなどの果物がオススメです。

入れ歯の調子が悪いなど、食欲がない時などは、いつもよりやわらかく煮て、麺類は短くカットして、飯を粥にして、おかずも小さく切るだけで、おいしく食べられます。

コロナフレイルにご用心

新型コロナウイルスの感染防止は大事ですが、家でじっとしている生活が続く、体を動かすことも、物を考えることもおっくうになっていませんか。

自粛の影響を受け過ぎて、心身の機能があつという間に急降下するケースが増えています。

あなたは大丈夫でしょうか？



年とともに筋力や活力が低下していくのが「フレイル」。

家でじっとしていると、筋力が低下し、食欲もなくなり、人と話さないで滑舌も悪くなり、もの忘れも多くなります。心身がどんどん虚弱になり、要介護状態へ一気に低下していくのが「コロナフレイル」です。



フレイルになれば、感染症に対する抵抗力も弱くなります。

自粛生活をしながら、上手に心身の健康を保てるよう、「新しい生活様式」を構築しましょう。

コロナフレイル予防

①座っている時間を減らす

座っている時間が長いと足腰の筋肉が衰え、動く疲れやすいので、ますます動けなくなります。

●テレビのコマーシャル中は立つて足踏みやスクワットなどの運動をする。

●掃除機かけや整理整頓など体を動かす家事を行う。

●人が少ない時間帯に、散歩や買い物に出掛ける。

②低栄養にならない

食べる量が減ったり、面倒くさがってあるもので済ませていると、栄養不足で体も頭もきちんと働けなくなります。

●時間を決めて3食食べる。

●いろいろな食材を食べ、栄養のバランスを保つ。特に筋肉をつくるたんぱく質をしっかり摂りましょう。

③口腔機能を強化する

かむ力や飲み込む力があれば栄養がとれ、むせや誤嚥防止になります。歯みがきや入歯のお手入れは、口腔内を清潔に保ち、感染予防に不可欠です。

●しっかりと飲んで、ゆっくり飲み込む

●毎食後と寝る前の歯磨きを欠かさない。

●人と話す機会が減ると、口腔機能が衰えます。一日一回は電話で誰かと話したり、好きな曲を歌う時間をもちましょう。



デイサービス活動風景

1月

新しい年を迎えました。さあ、皆さまはどんな事を取り組んでいるのでしょうか？見ていきたいと思っています。

活動



写真入れを作りました。新しい年の想い出をこれからたくさん作っていきけるように願いを込めて！

利用者の声

★「アラッ！カワイイのが出来た〜！家に帰ったらさっそく子供の写真を飾りたいわ。」

★「入れる写真がないわい。写真を撮ってください。」

2月



鬼がきたー！
鬼が町娘をさらっていくぞ！



やっつけたぞ〜!

鬼を退治し、穏やかで幸せな暮らしの日々を迎える事ができましたとさ♡

3月

「春」おひなさま



利用者の声

★「この歳になつてはすかしいけど、どんなですか？いい顔してますか？」「素敵な顔をされていますよ！」「と伝えると笑顔になられ喜ばれていました。」

★「キレイに写真とってくださいよ〜。」「キレイですよ」と伝えると笑顔がみられていました。私達も皆さんの笑顔が見れて楽しく仕事が出来ました。ありがとうございました。」



4月〜6月

毎年、14時〜1時間さまざまな活動を行っています。スポーツリハ・遊ビリ・お楽しみレク等など、さまざまな事に取り組んでいます。今回は、良い成績を残した方へ賞状のプレゼントがありました。



とてもいい表情ですよね。私達もうれしくてたまりません。
笑顔ありがとう

梅雨

雨が多く、じめじめとする毎日でしたが、デイサービスを利用して下さっている皆様の表情を見て下さい。



いかがでしたか？とてもいい表情をされていたでしょう。皆さまに。感謝です。

編集後記

コロナウイルスがまだ増えています。感染症予防を行い健康な日々をお過ごしください。