きらりと光るシルバーライフを応援します。

リバーサイド中広通信

RIVERSIDE NAKAHIRO COMMUNICATION

2014 WINTER 37

社会福祉法人 藤愛会
www.touaikai.com

編集発行／社会福祉法人藤愛会　〒733-0012 広島市西区中広町2丁目15-15　Tel.082-235-0788

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

新春のご挨拶 地域の皆様へ

新年おめでとうございます。地域の皆様には、穏やかに新たな年をお迎えのことと存じます。

旧年中は当法人の運営にひとかたならぬご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は数多くの台風が日本列島に接近、上陸しました。中でも、伊豆大島の深刻な被害は記憶に新しいことと思います。一方、「富士山の世界文化遺産登録」「2020年東京オリンピック・パラリンピック招致決定」など、日本が元気になるような明るい話題も多くございました。

当法人では昨年、「レクリエーションの充実」という目標に取り組みました。

皆様と共に「輪」になって楽しむ喜びを感じられた年であったように思います。

本年は、2015年の介護保険制度改正に向けての動きがより活発になると予想されます。「利用者負担の引き上げ」「予防給付の見直し」などが取り沙汰され、行く末を案じておられる皆様も多いこととお察し致します。その中で当法人は、制度改正の動向に注目しながらも、最良のサービスを提供するべく、日々、精進を重ねて参る所存でございます。

結びに、地域の皆様にとりまして本年が幸多き年となりますよう心から願い、年頭のご挨拶と致します。

新春の風景

●特別養護老人ホーム

あけましておめでとうございます。早いもので平成26年。特別養護老人ホームリバーサイド中広で迎える新年も、14回目となりました。

特別養護老人ホームの新年は、お神酒会から始まります。施設長、課長が新年のご挨拶とともにお注ぎいたしました。お神酒の芳醇な香りが鼻を通り抜けると、体の底から、新しく始まる年の息吹を感じます。お食事の時間には、毎年恒例のおせちもお楽しみいただきました。





そして、こちらも恒例の初詣。今年も護国神社へ参拝しました。皆様何をお願いされたのでしょうか？

さて、護国神社といえば、入口に凛々しく立つ馬の像が思い起こされます。今年の干支でもある馬。歴史の中で農耕や荷馬、軍馬など、さまざまなシーンで人の暮らしに寄り添ってきた馬のように、我々も皆様の生活に寄り添って参りたいと思います。



●デイサービスセンター

デイサービスでは、恒例の「お神酒会」と「初詣ドライブ」を行いました。

年始めには毎年、心ばかりの気持ちとしてお年賀をお贈りしています。ポチ袋の中に干支の根付ストラップとおみくじが入っており、開けてビックリ大吉にクションになっている方も多いのです。

今年もお元気にお越し頂けますように、お待ちしております。



●ハレ・クプナ

新年明けましておめでとうございます。今年はお天気に恵まれ、暖かいお正月となりました。

元旦の朝はお雑煮を食べ、新年の挨拶を交わし、玄関で毎年恒例の集合写真を撮りました。身の引き締まる思いです。昼食ではおせち料理を楽しみました。海老は長寿祈願、煮しめは家族仲良く、黒豆は無病息災などの意味もかみしめながら頂きました。2日からは三篠神社・廣瀬神社・護国神社へ初詣に出かけました。皆様にとって今年も素晴らしい一年となりますようお祈り申し上げます。



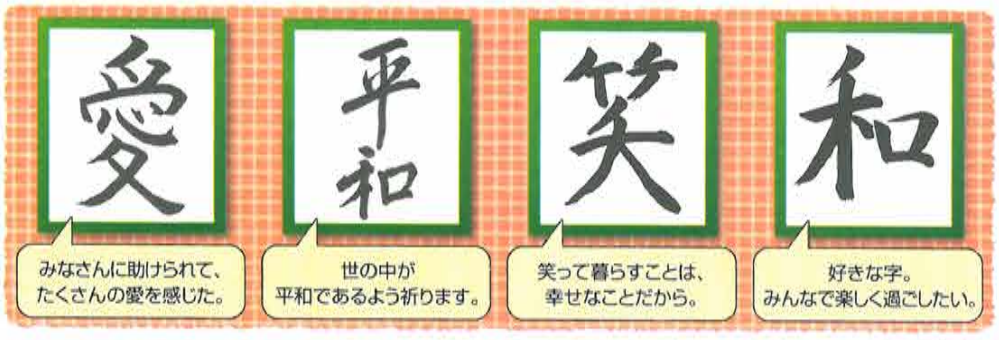


一足早く大予想!? あなたの2014年の漢字は？



昨年末、2013年「今年の漢字」が「輪」に決定しました。人と人とのつながりや、チームワークを感じる出来事が多くあったことがその理由だそうです。

そこで、デイサービスでは、どこよりも早く「2014年の漢字」を大予想（？）しました。新しい年への希望が込められた一文字にご注目下さい！



2014年が、みんなで**和**やかに**笑**い合い、**平和**で**愛**溢れる一年であることを願います。

今後の予定 Schedule

リバ リバーサイド中広デイサービス

◆カラオケ大会

毎年恒例この季節がやって参りました。練習に練習を重ねた利用者様のここ一番の披露の場、「リバーサイド中広カラオケ大会」を開催いたします。

このリバーサイド中広通信でも度々カラオケや、好きな歌手・曲についてご紹介いたしましたが、若い職員は利用者様にとっての昔懐かしい青春歌を見よう見まねで覚え、利用者様にとっては今どきのリズミカルな流行りの歌を慣れないご様子で聞き入り、年齢関係なく盛り上がる行事のひとつです。今年も大盛り上がり、間違いなし！皆様、喉の準備はいかがですか？



ハレ ハレ・クプナデイサービス

◆お好み焼き会

ハレ・クプナでは初の試みですが、3月に「お好み焼き会」を予定しています。

フライパンではなく鉄板を使って、目の前で焼いてもらい、熱々のお好み焼きを食べていただく予定です。トッピングやおかわりは自由なので、お好きな具材をのせて文字通り自分好みのお好み焼きをお腹一杯食べましょう。今から楽しみですね。



グループホーム／デイサービスセンター
Hale Kupuna ハレ・クプナ
社会福祉法人 藤愛会
広島市西区山手町19-3
☎082-503-0081 Fax.082-503-0082
営業日 月～金曜日（祝日も営業、12/29～1/3休業）
営業時間 8:30～17:30（サービス提供は9:30～15:30）
もう、第二の人生ではない。これからがわたしの人生。きっと驚くような生活が待っています

特別養護老人ホーム／ショートステイ
デイサービスセンター／居宅介護支援事業所
リバーサイド中広
広島市西区中広町2-15-15
☎082-235-0788 Fax.082-235-2341
営業日 毎日（祝日も営業、12/29～1/3休業）
営業時間 8:30～17:30（サービス提供は9:30～16:30）
やすらぎを支える 人と人の温かいふれあい こころ豊かな暮らしの輝きが ここにあります

リバ 特養 行楽の秋

ぽこぽこと雲の浮かぶ高い空のもと、涼しさを含み始めた風を感じながら、近所の公園へお散歩に出かけました。中広第2公園は小さな公園ですが、日によって町内の方がグランドゴルフをされたり子ども達が元気に遊んだりしています。楽しく憩う声に包まれたお散歩は、よい気分転換となりました。

また、菊花展や安佐動物公園にも行きました。お部屋の中ではなかなか触れることのできない、大きな菊花作品や動物に、驚き半分楽しさ半分、皆様のいろいろな表情を拝見できました。



リバ 特養 食欲の秋

天高く馬肥ゆる秋、喫茶会を行いました。お好きなドーナツと飲みものを選んでいただきます。

「おいしそう。何にしようかね～」皆様の顔はいつになく真剣です。飲みものでは甘酒に人気が集中。ドーナツを頬張り甘酒に舌鼓…やはり甘いものを食べると幸せな気分になりますね。



秋の食欲はまだまだ留まりません！ たこ焼きパーティーも行いました。皆様にもお手伝いをしていただき、まんまるかわいいたこ焼きが次から次に焼きあがりました。ごちそうさまでした。



リバ デイサービス おやつ作り

主婦の皆様のお手並み拝見と言いましょうか？ 手作りおやつ会を行いました。皆様食べることはもちろん、作るまでも非常に楽しんでおられ、腕前もさすがでした。「サツマイモ団子」と「ひとくちロールパン」、作り方は簡単ですが、味は職員が何度も何度も試作し、毒味し、保証済。嫁入り前の職員は、傍らでドタバタするだけ！ 楽しく美味しく、にぎやかに。言うことなしのおやつ会でした。





リバ デイサービス 塗り絵コンクール



皆様の努力と成果を施設外の方へ見てもらいたい！ と思い、塗り絵をコンクールに出しました。

女性だけでなく男性も毎回頑張って作成しておられ、また年齢も関係ありません。コツコツと、難しい風景や細かな可愛い女の子の絵、大仏等の塗り絵に思うままに色鉛筆を動かされていました。コンクールに出すからということをお伝えしてもしなくても、いつも皆様素敵に仕上げられ、「部屋に飾るの。」と真剣です。結果はまだ届いていませんが、私達にとっては皆様が優秀大賞です。

ハル グループホーム お餅づくり

グループホームでは年末にお餅作りをしています。紅白のお餅やあんこ餅が出来上がるといよいよお正月を迎える気分も高まってきます。

最近は鏡餅を飾る家も少なくなったと聞きます。鏡餅の丸い形は家庭円満、重ねたお餅は一年をめでたく重ねていくという意味があるそうです。グループホームでも鏡餅を飾り、穏やかな時間・日々・一年一年を重ねていけるよう祈願します。今年もどうぞよろしくお願いいたします。



ハル グループホーム 町内行事



「地域の子供たちに思い出を」という町内の皆様の思いが集まり、近年亥の子まつりが行われるようになりました。

町内では季節ごとに様々な行事が予定されており、正月はとんどまつり、春は運動会、夏は盆踊りと、グループホームの皆様も参加し、一緒に楽しませていただいています。

町内の大人や子供が集まっての楽しい思い出は、子供たちが大きくなったときに、地域で育ったことを思い出し、心の支えとなることでしょう。

ハル デイサービス 忘年会



毎年恒例の忘年会で鍋をしました。食材の準備も皆様にして頂き、手作りのおいしい鍋を囲んでお話しながら楽しみました。中でも好評だったのは、手作り肉団子です。日替わりで「はんぺん入り肉団子」「豆腐入り肉団子」「野菜入り肉団子」を作りました。また、鍋のダシも日替わりでいろいろな味を楽しみました。普段鍋をする機会が少ない方が多く、大勢でお話しながら食べる鍋はおいしいと喜んで頂けました。

ハル デイサービス 手作り作品

「シャツ型ティッシュケース」はグループホームに教えに来てくださっている梅田先生に習った作品です。「可愛い」「使わずに壁に飾っておきたい」などの声があり大変好評でした。

またクリスマスには、「サンタのクリップ」に挑戦。とても小さくてところどころお手伝いはしましたが、ひげの形や目の形が違うので、個性的なサンタができました。クリップになっているのでツリーにつけてみたり、写真を飾るのもいいですね。





ハル デイサービス 編集後記

平成26年が始まりました。今年は、ソチオリンピックやサッカーのワールドカップなど、スポーツの大きなイベントが開催されます。

たくさんの明るい話題が舞い込み、日本全体が元気になることを期待しています。皆様、一緒に応援しましょう！

健康コラム 「骨貯金」のす・す・め

冬場は転倒・骨折をしやすい季節と言われています。凍った道や雪が積もっている所で転びやすいのはもちろん、寒さで体がぎゅっと縮こまり、バランスが崩れやすくなることも原因です。こうした骨折を防ぐ為に、骨の中にカルシウムをしっかりと貯めておくのが「骨貯金」です。

骨の中のカルシウムなどの量は、一般的に20歳ごろがピークと言われ、その後は徐々に減少、骨が弱くなってしまいます。つまり、「骨貯金」を行うのは、成長期が最も効果的ということです。しかし、いくつになっても「骨貯金」が出来て効果が大きいのが、骨を鍛える運動と言われています。おすすめは、いすと机を使ったスクワット。足を肩幅より少し広く開き、手を机についたままゆっくりと深く腰を下ろし、そのままゆっくりと立ち上がります。この動作を10回、1日3セット行うと良いそうです。

もうひとつのポイントは日光に当たること。日中に15分ほどあたるだけで、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが作られるからです。

骨折やその後の寝たきりを防ぎ、健康に長生きするために、「骨貯金」を始めてみませんか？ いつからでも遅くはありませんよ！



栄養士より 風邪をひいた時の食事

風邪を早く治すためには『身体を温める』、『十分に睡眠をとる』、『食事に気をつける』ことなどが大切です。

食事についてのポイントは、

❶熱が出てしまったら、脱水状態にならないよう、水分をこまめに取りましょう。

❷風邪のひきはじめには、体が芯から温まる鍋やスープがいいでしょう。

❸おすすめの食材は、

●人参・小松菜・南瓜…緑やオレンジ色の野菜は、ビタミンAが豊富で、のどや鼻の粘膜を保護します。

●大根…せきやのどの痛みをやわらげます。消化を助けます。

●果物…ビタミンCが豊富で、免疫力を高めます。食物繊維のペクチンは、腸内の善玉菌を増やします。

冬野菜をたっぷり煮込んだ鍋は、身体が温まり、栄養満点、消化もいいのでおすすめです。ご飯と卵を加えて雑炊にしてもいいですね。

特別養護老人ホーム／ショートステイ
デイサービスセンター／居宅介護支援事業所
リバーサイド中広
デイサービス1日体験
650円
※昼食・おやつ代のみいただきます
広島市西区中広町2-15-15
☎082-235-0788



グループホーム／デイサービスセンター
Hale Kupuna
デイサービス1日体験
650円
※昼食・おやつ代のみいただきます
広島市西区山手町19-3
☎082-503-0081