

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



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

春の行楽に出かけてきました!!

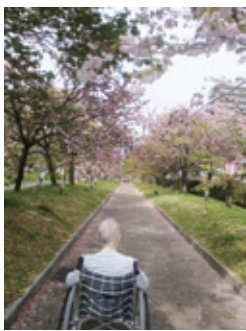
リバーサイド中広特別養老ホーム 造幣局広島支局お花見

4月12日、入所者4名様と一緒に、五日市の造幣局へお花見に行ってみました。毎年この時期には「花のまわりみち」として、造幣局内が一般開放されております。

それに先駆けて、開放初日の前日に、毎年市内の福祉施設が招待されています。今年は、温かい日が続き、ソメイヨシノはすっかり散ってしまっておりまして



が、造幣局内の品種はシダレザクラをはじめ、開花が遅いものを中心に、まだまだ見頃の木がたくさんありました。他の施設の方と一緒に、色とりどりの花に囲まれながら局内を散策し、利用者様は大変喜んでおられました。来年も是非参加したいと思えます。ご家族の皆様へもお勧めのお出かけスポットです。



リバーサイド中広デイサービス 牛田バラ園・三輪明神へ

春らしい陽気に誘われて、毎年恒例のお花見に行ってみました！

満開の桜の下「子供頃は花びらを浴びてキャッキヤ、キャッキヤと遊んでいましたよ」と喜ばれる方や「凄いな、綺麗だねえ」と何度もおっしゃる方も

いらっしゃいました。皆様と一緒に楽しい時を過ごすことが出来て大変うれしかったです。しかし、行



事が後半になるにつれ「まだ散るな、まだ散るな」がみんなの口癖に。残念ながら牛田バラ園の桜は行事の終わりを待たずに散ってしまいました。その後は三輪明神に行き先を変更。どちらの桜も比較できないほど綺麗だったようです。

今年は参加できなかった方も、来年はぜひ一緒にしませんか？

ハレ・クラブナ 竜王公園へお花見

桜前線が早く到来すると聞き、急きょ竜王公園へ3月末の2日間に分けてお連れしました。ちょうど天気もよく、桜も満開でした。「風が気持ちいいね、春の匂いが鼻に抜けるね」との発言もあり、満喫して頂けたようです。皐月の新緑やチューリップなども咲き乱れ、百花繚乱の春の景色



介護保険制度が変わります

平成30年4月より介護保険制度の一部が変わります。

新たな介護保険施設の創設 ・「介護医療院」の創設

慢性的な医療や介護ニーズへの対応のため「日常的な医学管理が必要な重介護者の受け入れ」や「看取り・ターミナル」などの機能と日常生活を送るうえで介護を一体的に受けられる施設です。開設できる主体は、医療法人のほか、地方公共団体や社会福祉法人などの非営利法人などです。

「共生型サービス」を位置付け、介護保険と障害福祉の両制度に新しく「共生型サービス」が位置付けられました。このサービスは、高齢者や障害者や障害児者が同一の事業所でサービスを受けやすくすることで、福祉サービスの利用してきた方が高齢になり、介護保険サービスに移行する際には事業所を変えざるを得ない場合があります。しかし、新たな「共生型サービス事業所」では、このような不便さの解消が期待されます。

この他にもいくつか変更がございますので、続きは次号にてご紹介致します。



今後の予定 Schedule

リバーサイド中広デイサービス

5月は端午の節句、その後は梅雨がやってきますね。デイサービスではゲームやお料理（練りきり作りなど）、カラオケなどの企画が盛りだくさんです！皆様もやってみたいレクリエーション（カーリングなど）かができるようや創作活動がありましたら、どしどしアイデアをお寄せ下さい。



ハレ・クラブナデイサービス 園芸活動

施設の玄関先のハイビスカス。冬は室内で見守り、無事春を迎えました。今年に入り、すでに何輪か咲き、つぼみもどんどん出てきています。それを見た利用者様が「梅雨時期に挿し木をしたらいよいよ」と教えて下さいました。ハイビスカスは施設のロゴマークにもなっています。皆様に教えて頂きながら、たくさん増やせるといいなと思います。



グループホーム／デイサービスセンター

Hale Kupuna ハレ・クラブナ

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）



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。

リハ
特養
地域密着型

3月の手作り食事レクでは、ハンバーグとミルフィーユを作りました。食材を捏ねたり、卵と牛乳をかき混ぜたりと、皆様大活躍でした。出来上がった料理は、当日の昼食とおやつで召し上がって頂きました。普段より食が進んでおられる方がかりでした。次回は何を作ろうか考えるのも職員一同楽しみにしています。



リハ
特養
従来型

4階入所者の皆様と、節分の「赤鬼と青鬼」の切り絵を作成しました。季節にあわせて、職員もお手伝いさせて頂きながら色んな作品を作っています。その出来栄にはいつも感心するばかりです。この切り絵に豆を投げ、皆様の健康を祈願しました。今後も、いろいろな作品を作り、ご家族様にもご覧頂きたいと思っています。



リハ
デイサービス
お花見の裏話

今年も思ってたよりも開花が早かったため、当初4月1日からだった予定を3月31日からに変更致しました。予定外の開始に、行事担当は内心焦りながら準備をしていましたよ。

急な変更になりましたが、皆様のご協力もあり、事故なく行事を終えることが出来ました。スタッフと一緒に行事を盛り上げて下さり、誠にありがとうございました。



リハ
デイサービス
麻雀ボランティア

2月中旬より、毎週火曜日に中広町内のボランティアの方数名と利用者の方で麻雀を行っています。麻雀をされる方がデイサービスには殆どおられないため、ご希望の方は毎週火曜日を心待ちにされています。

地域の方と交流があるのは、利用者の方、職員にとっても嬉しい事です。ボランティアの方々、今後とも宜しくお願い致します！



リハ
グループホーム
八木「わたや」で昼食

八木にある「わたや」へ行って来ました。この方面へのドライブは珍しく、いつもと違う景色を楽しまれたり、昔馴染みの地域だと懐かしまれたり…。店内では、メニューの中から各自で選ばれ、普段よりも食欲旺盛に召し上がっておいしかったです。洋風のハレ・クプナとは異なる和の空間でのおもてなしも、ほっこりして素敵だなと感じました。



リハ
グループホーム
レクト「くぬぎ」へ

レクト「くぬぎ」へシヨックモール「レクト」へ数名をお連れしました。「いつか行ってみたいの」と話していた場所でしたので、新鮮な外出になったかと思えます。「くぬぎ」の喫茶店でコーヒーとケーキを召し上がり、施設に帰ってから「道なりにお店がいっぱいあって、お祭りみたいだったよ」と教えて下さいました。皆様、楽しんで頂けたようです。



リハ
デイサービス
エレクトーン演奏会

新宅靖子様をお招きし、エレクトーンを使った音楽レクリエーションをして頂きました。グループホームの皆様も一緒に、演奏を聴くだけでなく、歌に合わせて指を動かすなど、楽しい時間を過ごしました。「うちは娘にピアノを習わせたのよ」など、普段聞いたことのないお話も聞かれ、いつもとは違う時間の過ごし方も大切だと思いました。



リハ
デイサービス
健康教室開催

「笑って、楽しく、いきいき体操」をテーマに「クラブ・ソラタ風」の北村大典様による健康教室を開催しました。「転倒や尿漏れを防ぐにはどんな体操を行えばよいのか？」楽しいトークに大笑いしながら、約1時間身体を動かしました。「楽しかった」「また呼んでね」との声も頂きましたので、これから色々なテーマで開催したいと思っています。



健康コラム
「無、二少、三多」のススメ

「二無（いちむ）、二少（にしょう）、三多（さんた）」とは、生活習慣病予防の心得です。

- 一無…無煙（禁煙）
- 二少…少食（腹7〜8分目）／少酒（日本酒換算で1合程度が限度）
- 三多…多動（十分な運動）／多休（十分な休養）／多接（多くの人・物・事に接する）

中でも「多接」は、メンタルストレスの予防と緩和に効果的といわれています。メンタルストレスは、運動不足やヤケ食いといった肥満の原因となる状況を誘引し、肥満は、糖尿病や脂質異常症、高血圧などの生活習慣病の呼び水となります。このことから、肥満の芽を摘み生活習慣病を遠ざけるには、メンタルの健やかさを保持することが有効だといえるのです。旅行やドライブ、登山、絵画や陶芸…。インドア派であれば、部屋の模様替えや読書、ゲームなどもよいでしょう。やりがいや楽しさを感じられるものであれば何でも構いません。「多接」を意識して、心身共に健康で過ごしましょう。

栄養士
だより
乳和食のススメ

乳和食とは和食に牛乳・乳製品を使用した減塩を目的とした料理のことです。

和食は米飯を主食に、主菜や副菜に魚介類や野菜類を多く使い、脂肪分も少ないことから、健康的な食事と考えられています。実は食塩摂取量が多くカルシウム不足という弱点があります。その弱点を埋めるのが牛乳の持つカルシウムと旨味やコクです。減塩も大切なことです。特に今の時期は気候や環境の変化で疲れやすい時期ですので、カルシウムの摂取が疲労改善に効果的です。また特に高齢者で不足しがちな動物性タンパク質を補うことができるのでお勧めです。

●編 ●集 ●後 ●記

「大人になると時間が経つのが早くなった」と思う方が多いのでは？子供の頃に比べて新しい感動や刺激が少なく単調になるため、時間が早く過ぎるよう感じるのだから…。ふと気付けば、1年の3分の1が過ぎました。1日1日を大切に過ごしたいですね。

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・おやつ代のないいただきます

広島市西区中広町2-15-15
☎082-235-0788

新しい趣味、お友達と出会えるかも…。

そんなデイサービス体験してみませんか？

興味はあるけど、どんな所なのかわからない。
たまにはどこかへ出掛けたいけど一人は心配。同年代の仲間と楽しく過ごしたい…。
そんな方はぜひ一度、遊びに来てみてください。

グループホーム／デイサービスセンター
Hale Kupuna ハレ・クプナ

デイサービス1日体験
650円
※昼食・おやつ代のないいただきます

広島市西区山手町19-3
☎082-503-0081