

幸寿園だより

令和6年
No.293
4月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070

さあ、前へ一歩踏み出そう!



新年度を迎え、皆様方も大変お忙しい時期をお過ごしのことと存じます。

4月といえば入学式や入社式など、新しい土地や慣れない環境で生活する方も沢山いらっしゃると思います。新生活への期待と不安の交錯のなかで日々葛藤されている方もいらっしゃるかと思います。なかにはそういったストレスが重なり体調を崩したりする方も多く聞きますので、より心のケアを大切にし、周囲の方のサポートが必要不可欠であるといえましょう。

さて、今年度の幸寿園のスローガンは「さあ、前へ一歩踏み出そう!」としました。これは、いままでコロナで何もかも中止になったものをもう一度取り戻していこう!また新しいものに積極的に挑戦していこう!そういった思いを込めています。全て受け身で行動するのではなく自らが主体的に行動し取り組んでいく、そんな幸寿園にしたいと思っています。

最近よく「PDCAサイクル」という言葉を耳にしたいと思います。計画⇒実行⇒検証⇒改善、このサイクルをしっかりと回していくことですが、確かにもっともな話ではありますが、よくあるパターンとして計画どまりで終わってしまうことです。せっかくいいアイデアを出してもそれが実現しない、結局実現できなければ、それは「絵に描いた餅」で何の意味もありません。なので、幸寿園はまずは“DO”からでどんどんいきたいと思っています!そして、私もその先頭に立ち、率先垂範で行動していきたいと思っています。

今年度も地域の皆様方のご指導ご鞭撻の程宜しくお願ひ申し上げます。



事務長
西田 智之



3月誕生会

誕生者紹介

DCご利用者様

友永 シツ様(101歳) 福田 英子様(99歳)
 馬場 シマ子様(91歳) 一ノ瀬ハルノ様(88歳)
 秋山 輝義様(80歳) 越田 公子様(77歳)
 田中 良文様(62歳)



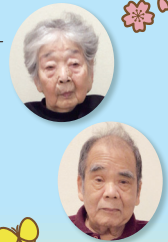
2F入所者様

西山 誠様(88歳)
 加藤 元章様(90歳)
 副島 久江様(93歳)
 川内 恒代様(91歳)



3F入所者様

川久保千代子様(95歳)
 林 武義様(76歳)



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

ディケァ

3月25日通所では、クレープ作りを行いました。皆さんは、手際よくバナナをカットしたり生地を混ぜたりしてくださりました。クレープは生地焼きが命!薄さ、焼き色を気にしながら焼く姿は真剣で、周りの利用者様も興味津々で見られてました♪おかげで生地は職人技とも言えるほどの焼き上がりで、バナナ・チョコソース・ホイップをトッピングしていただきました。クレープは初めて食べるという声もありましたが「美味しかった、楽しかった」と感想をいただき大好評でした♪また次回も皆さんと楽しいおやつ作りを開催したいと思いますので、楽しみにしててくださいね♡

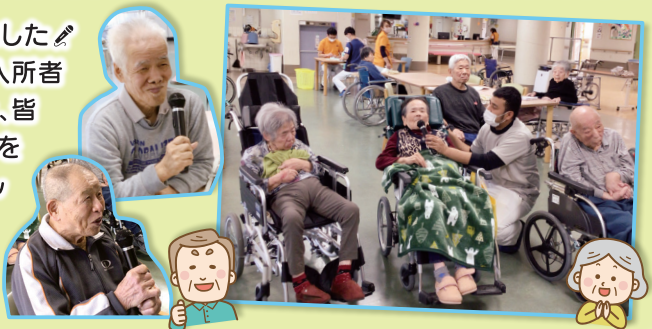


2階

3月は、第2弾となりました春のわくわくパン祭り!を開催♪入所者様にどんなパンが食べたいか聞き取りを行い、当日近所のスーパーへ買い出しに行きました。ついついたくさん買ってしまい、目の前にずらりと並んだパンを見て皆様はどれを食べようかと目を輝かせておられました~☆それぞれ好きなものを選んでもらい、おいしいコーヒーと一緒に召し上がってもらいました。幸せそうにパンを頬張る姿に胸キュンでした♡♡♡「良かった~またしてね」と大好評でした。また来年も開催しますよ~♪

3階

3月の誕生会は、カラオケ大会を行いました♪普段あまりカラオケで歌う機会が少ない入所者様も、懐かしい歌謡曲や流行歌が流れると、皆さんの口からは元気な歌声が聞かれました♪月あの日を思い出し、思い出話にも花を咲かせながら笑顔で楽しんでおられました☆職員も自慢の歌声を披露し入所者の皆様に大変喜んでいただけました。またカラオケをして美声を聴かせて欲しいですね。



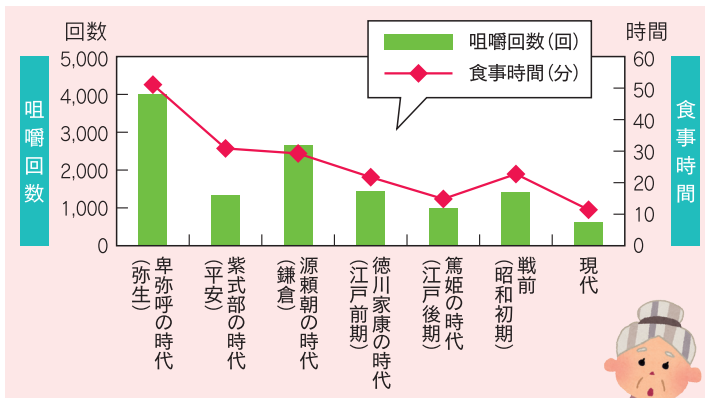
「噛む」「咀嚼」 そしゃく についての話

咀嚼(そしゃく)とは、食べ物を噛み砕いて唾液と混ぜ合わせ、やわらかく飲み込みやすい食塊(しょっかい)にすることと定義されます。最近、この咀嚼という行為が、心と体の健康を保ち、元気で長生きすることと大きく関わっていることへの関心が高まっています。



噛む機能への影響

現代人は、食事にかかる時間が短くなり、柔らかい食べ物を好むようになったことなどから、噛む回数が激減しています。



咀嚼の重要な役割

<p>嚥下しやすくする 取り込んだ食べ物を細かくばらばらにする</p>	<p>消化の円滑化</p>	<p>噛み応えや味わいなどを楽しむ</p>	<p>唾液分泌の促進</p>
<p>口腔内の清掃効果</p>	<p>食生活の豊かさの確保</p>	<p>生活の質(QOL)の向上</p>	<p>日常生活動作(ADL)の向上</p>

噛む力を鍛えよう!

毎日の食事から心がけましょう。咀嚼回数を多くすることを心がけるのが大切です。よく噛んで、ゆっくり食べることを習慣づけましょう。



言語聴覚士 石橋 良

栄養課より



3月3日 ひな祭りメニュー

- 押し寿司 ●炊き合わせ ●呉豆腐
- 清汁 ●いちごパバロア
- おやつ ひなあられチョコバー

3月26日 誕生会メニュー

- 赤飯 ●天ぷら ●辛子和え
- 茶碗蒸し ●フルーツ
- おやつ ショコラケーキアイス



資格取得者 紹介!!



『介護福祉士』

2階 岩永 幸恵



Congratulations!

通所で7年、2月より2階へ異動になりました。全く自信がなかったので合格に自分がびっくりです。この資格取得を機に初心に戻り頑張ります!

『介護福祉士』

デイケア 岩永 千佳



まだまだ未熟ですが、介護福祉士として、利用者様に安心して利用していただけるよう、日々精進していききたいと思います。



『社会福祉士』

支援相談部 浦川 悦夫



毎年チャレンジしていた社会福祉士の国家試験について合格する事ができました。今後も利用者の方々に楽しく、安心していただけるサービス提供ができるよう、職員のみなさんと一緒に頑張っていきたいと思います。

合格おめでとうございます♪

出前講座 に行ってきました!

3/4泉山老人会様へ、3/12上山谷地区高齢者サロン様へ出前講座に行っていました!

泉山老人会様では主に高齢者の食事に関するお話をさせていただき、上山谷地区高齢者サロン様では認知症予防運動プログラム「コグニサイズ」を実施しました。たくさんの方に参加いただき、ありがとうございました!

グリーンヒル幸寿園は、認知症だけでなく、食事に関することや介護保険制度に関することなど様々な要望にお応えしながら出前講座をさせていただきますので、令和6年度も引き続きご愛顧のほど宜しくお願い致します!



泉山老人クラブ様

上山谷高齢者サロン様



出前講座の様子はホームページ・謙仁会Facebookで紹介しています。是非ご覧ください!!

編集後記

4月は入学シーズンですね。新しい出会いを楽しみにされている方も多いと思います。暖かくなり新しい事を始めるのは、良い時期ですね。SAGATOCOでウォーキングを始めた方も多いと思います。これから先も続けていって健康的な生活ができればいいですね☆(N.M)



謙仁会Facebookにて 随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホームページより、お越し下さい
幸寿園ホームページ
<https://kenjin-kai.com/koujyuen/>

