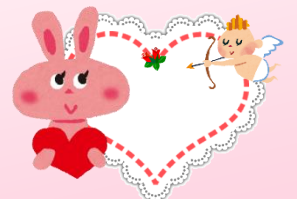


天の川だより

～一期一会～



2015年2月発行
Vol. 13

新年会

が開催されました!

今年もう・ボア・ラクテでは新年会が開催されました。また1年間、皆様が笑顔で過ごすことができますようにと願いを込めて、施設職員がフロア毎に思考を凝らした演物を披露しました!一緒に歌を口ずさんだり、拍手をしながら喜ばれたり、普段見ることのできない職員の姿に笑顔で楽しまれている姿が印象的でした。



手作りの獅子舞も登場!!



2F 職員によるフルート演奏



職員による歌の披露♪



4F 二人羽織



3F 職員の顔で福笑い



クリスマス会



12月25日にクリスマス会を行ないました。サンタやトナカイに扮した職員の登場により、皆さんクリスマスの雰囲気を楽しまれておりました。また、職員と共に、クリスマスソングを歌い、盛り上がっておられました。



さらに、ケーキバイキングも行ないました。3種類のケーキから好きなものを選んで食べていただき、「とっても美味しい」と笑顔で喜んで頂けました。中でも、抹茶ケーキは一番の人気ので、皆さん取り合いになっていました。(*´▽`*)



餅つき行事

12月26日、30日に毎年恒例のもちつき行事を行いました。今年も職員と利用者様が力を合わせて、大きな杵と臼で楽しく餅つきを行いました。その後、出来上がったお餅で鏡餅を作り各フロアに飾らせて頂きました。

餅つきを行う際には、普段あまり行事に参加されない方も進んで餅をつかれ、「どっこいしょ～どっこいしょ。」の掛け声と共に餅つきを楽しそうに行っておりました。



どっこいしょ～
どっこいしょ!!



皆さん慣れた
手つきでお餅を
形成!

以前の鏡餅は、水分が多かった為か綺麗な形の鏡餅とは言えなかったものの、その反省を活かし今年は綺麗な形に作成することが出来ました。利用者様方も、以前の鏡餅を覚えていたようで「今年のは綺麗にいったんだ。」と笑顔を変えながら職員と会話をする様子が見られておりました。

来年も幸せな一年になるよう、皆で祈りながら大盛況で行事を終えました。



佐藤養助商店慰問



今年も1月14日に佐藤養助商店がやってきました。入居者の方々はフロア内に貼ってある貼り紙を見て、まだかまだかと心待ちにしておりました。当日、昼食時にうどんが来るとすぐに召し上がり「美味しい。絶品!!」と話されておりました。皆様、他入居者の方とお話をしながら楽しまれている様子でした。



鍋行事

11月に鍋行事として、いものこ汁作りを行いました。職員だけでなく、入居者の方々にも協力して頂き、なんとか完成。目の前で作られた鍋からの味噌の良い匂いがあっという間に食堂中に広がっていました。出来立ての鍋を召し上がり、皆さん口々に「美味しい」「出来立てだから余計うまいな」と感想を述べて下さいました。



今回のいものこ汁は皆さんに大変好評だったようでほっとしております。また皆さんに喜んで頂けるよう鍋行事を企画して行きたいと思います。

レクリエーションプロジェクト

レクプロとは??

レクリエーションを通して利用者様に普段の生活を充実したものにさせて頂きたく、各フロア毎に様々なレクリエーションを取り組んでおります。

活動内容

昨年の9月にはスヌーズレンプログラムを行いました。利用者様にリラックスして頂きたく癒しの空間を作成! 光と音楽を感じ、心身ともにリラックスして頂けたのでは・・・最後に坂本九の「見上げてごらん夜の星を」を利用者様と一緒に歌い、「こんな部屋初めて。来られて良かった。」と満足して頂きました。



普段と一味違うレクリエーションを行い利用者様に楽しんで頂けるように工夫をしております。



自分らしさを輝かせられる時間をもつことで自尊心を高め、他利用者様との関係性や利用者様の普段の生活に役割を持って頂きたいと考えております。皆様に今以上に充実した生活を送って頂くように努めていきたいと思っております。

行事予定

2月

きいたんぽ鍋行事

3月

ひなまつり行事 一スアジア大学演奏会

4月

外出行事 (お花見)

詳しい日程や内容は、後日、施設内掲示でご案内致します。

インフルエンザから身を守るために

- ①こまめな手洗い、うがい
- ②健康管理（睡眠、食事、運動）
- ③予防接種を受ける（重症化の予防）
- ④適度な湿度
- ⑤人ごみや繁華街への外出を控える（マスクの着用）
- ⑥換気を行なう



この中でも特に大切なのは、換気と湿度です。

換気 正しい換気方法は、部屋の真ん中を風が通りぬけるように、対角にある窓同士を全開にします。同時に換気扇を使用し、全体の空気の入れ替えをスムーズに行います。1～2時間に1回程度行うのが理想です。

湿度 空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御機能が低下します。ウイルスは「湿度が50%以下」だと活性化してしまいます。しかし湿度を上げればいいというわけではありません。60%より高くなると逆にダニやカビが大繁殖します。湿度50%～60%、室温18～20℃が適しています。

これらの事に気を配り、感染しない様に気を付けましょう。

施設紹介 浴室

浴室はパネルヒーターで冬でも暖か♪



個浴（1機設置）

自立、または座位を保つことができる方に自由に入浴していただけるような使用感になっております。



特浴（1機設置）

機械で昇降するストレッチャータイプで、座位を保つことが困難な方でも安心して楽に入浴できます。

皆様にリラックスして入浴していただけるよう、毎日違う入浴剤を使用しています。血行促進、冷え性、疲労回復等にも効果があります♪



ホームページのご案内

「介護サービスについて知りたい」

「施設の様子等を見たい」

「空き状況について知りたい」



ホームページのアクセスは…

<http://yokote-fukuzukai.jp/>

横手福寿会

検索

わかりやすい画面で知りたい情報が見られる！

ホーム 法人紹介 お知らせ 施設紹介 アルバム 空室状況 採用情報 アクセス

編集者から

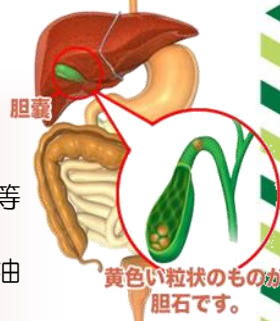
年末年始は行事も盛りだくさんで、皆様の笑顔もたくさん見ることができました。今年も皆様楽しく生活していただけるように、魅力ある行事を考案中です！お楽しみに…♪

栄養コラム

コレステロールの多い食品(たらこ、すじこなどの魚卵、大量の鶏卵等)を摂取することは胆石症のリスク要因になります。追って不規則な生活、偏った食事、ストレスも悪化要因です。発症中は疼痛発作があらわれ激痛だといわれています。タウリンや、食物繊維、不飽和脂肪酸の上手な摂取は胆石予防に繋がります。(但し、医師による制限がある方を除く)

胆石予防に良い食材

タウリン…タコ、イカ、貝類等
食物繊維…野菜、海藻、キノコ、豆類などの植物性食品等
不飽和脂肪酸…マグロ、イワシ、サンマ、オリーブ油、ゴマ油等
(取り過ぎは注意)



ショートステイ ★ポア★ラクテ

〒010-0851 秋田県秋田市手形字西谷地 1-2 TEL:018-893-3221 FAX:018-893-5778

