

天の川だより

～一期一会～



2019年2月発行
Vol. 29

12月25日、クリスマス会を行いました！
 サンタやトナカイに扮した職員が登場すると、
 大きな歓声が上がりました♪
 職員とお手伝いに来て頂いた職員の友人による
 演奏会では、みなさんいつになく真剣な表情
 で聞き入っておられました。「アンコール！」の
 声もあり、最後まで盛り上がっていました！
 午後にはケーキにろうそくを挿し、みんなで吹き
 消してからケーキを召し上がっていただきました。
 ささやかなプレゼントでしたが、みなさん喜んで
 頂いたようで、私たちも嬉しく思います♪



クリスマス会



12月27、28日、毎年恒例の餅つきを開催しました。普段は居室で過ごされている利用者様も「餅つくぞ」と張り切って参加されました。「よいしょ！」の掛け声に合わせて力強く餅つきをした後は、鏡餅作り。「こうやって丸めるの」と手慣れた表情の利用者様から教わりながら、完成させました。「昔は多くの家庭でやっていたね」と昔を思い出しながら丸められておりました。完成した鏡餅はステーション前へ飾り、正月らしく新年を迎える事ができました。

もちつき大会

外出行事～フルーメッセ～

10月24日に道の駅しょうわの「フルーメッセあきた」へ行きました。施設内には様々な花が咲いており、利用者様は思い思いに楽しまれている様子でした。また、ハロウィンが近いこともあり、ハロウィンの飾りつけや衣装が置いてあり、それを使って皆さんで記念撮影もしてきました。花の鑑賞だけでなく、中には買い物を楽しみにしている利用者様もおり、漬物やお菓子等を楽しそうに買われておりました。



鍋行事



11月6～8日、各階ごとにだまご鍋を作りました。ご飯をつぶす作業から利用者様と一緒に行いましたが、作り慣れた利用者様もおり、つぶし加減を「あとこれくらいでいい」とアドバイスしてくださったり、熟練の手つきでご飯を丸められ綺麗なだまごを作られていました。中にはあまり料理をしたことがないという利用者様もいらっしゃいましたが、具材を鍋に入れる際には「これくらいなら出来る！」と協力くださり、美味しいだまご鍋が完成しました。

稲庭うどん行事

12月12日、佐藤養助商店さんをお呼びし稲庭うどんを提供していただきました。本場の稲庭うどんを久しぶりに召し上がった利用者様からは「やっぱり、うまい」「出汁が良い！」との喜びの声が上がっていました。



年賀状作り



今年もご家族様に宛てた年賀状の作成を行いました。「最近、書いてないから…」と皆様不安そうにしておりましたが、出来た年賀状を見て「久しぶりに書きました」と喜ばれている姿が印象的でした。また来年も皆様に年賀状をお届け出来ればと思います。

10月31日にハロウィン行事を行いました。職員の仮装を見ると皆様「あはは」と声を出して笑われ、好評だったようです。今回は利用者様にも仮装をしていただき、より一層ハロウィンを感じていただけたのではないのでしょうか。

そして今年は「マミーラップゲーム」というレクリエーションも行いました。これは、利用者様みんなで協力し、職員をトイレトーパーでグルグル巻きにしてミイラにするというゲームです。ミイラになっていく職員も、せっせとトイレトーパーを巻く利用者様も終始笑顔で楽しまれたようでした。



ハロウィン行事

11月21日、毎年恒例の運動会を開催しました。
真剣な表情で取り組まれており最後にはチームみんな笑顔に!!



宝船へぴよんと乗せ



秋田県クイズ

1位	4階
2位	2階
3位	3階



スリッパ飛ばし



職員リレー



的当て

職員と利用者様が丸となり様々な競技に挑戦しました。皆様のご協力のもと、大盛況で終わることが出来ました。ありがとうございました!

大運動会

知って得する介護の豆知識

しっかり手洗い していますか？



☆手を洗う事は、病気予防の第一歩！

ノロウイルス、O157 などによる食中毒やインフルエンザ等は、手についたウイルスや菌が口や鼻から体内に入る事でも感染します。手洗いは簡単で効果的な予防法。しっかり手を洗って元気に冬を過ごしましょう！手のひらの菌がどれだけ落とせるかという実験では、石鹸を使い流水で手を洗った場合…15秒間で10分の1、30秒間で100分の1にまで減るとい結果もあります。

『効果的な手の洗い方』

- ①手を濡らして石鹸をつけ、手のひらをもむようにして十分に洗う。
- ②手の甲、親指、指の付け根、爪の先、指と指の間も丁寧に洗う。
- ③手首まで洗ったら、よく流水ですすぐ。
- ④きれいなタオルでしっかりと拭く。タオルが濡れたままだと、細菌が繁殖しやすいので注意！最後に消毒液を使用すると、なお効果的です。



職員紹介

ラ・ポア・ラクテを支える職員をチョットずつ紹介♪

事務課 副主任

堀井 志穂

入社してから3年が過ぎ職場環境にも恵まれ充実した日々を過ごしております。そろそろ年頃？なので今年はプライベートも充実できたらと思います(笑)



ケアサポート課 介護係
2F 副主任

佐々木 里実

この仕事を選び、働き、今年の4月で10年目となります。たくさんの方と出会い、成長していけることに感謝し、皆様へ恩返しできたらと思っております。



行事予定

2月12～14日
バレンタインデー行事

3月4日
ひなまつり行事



編集者から

めっきり寒くなりましたが、鍋行事や稲庭うどん行事などで温まってもらえたのではないのでしょうか？感染症が心配な時期がまだ続きますが、感染防止対策をしっかり行いながら行事を楽しんでいただけるよう頑張ります！

栄養コラム

シリーズ
郷土料理 第5回

★群馬「おっきりこみ」

手打ちの太麺を下茹でせず、大根やきのこなどと煮込むとろみのついた汁物です。「めんを切っては入れ、切っては入れ」を繰り返す様子からこの呼び名になったそうです。農作業を終えた女性たちが、栄養バランスが良く、手早く作れる料理として作ったのが発祥といわれています。



★埼玉「冷や汁うどん」

冷や汁うどんは味噌、胡麻、砂糖を冷たいだし汁か水でのばし、きゅうり、茄子、青じそ、みょうがなどを入れたつゆにうどんをつけて食べます。農家の間で農繁期でも手軽に食べられる栄養食として広まったといわれています。



ショートステイ ラ★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

