

ともづな通信

令和6年 秋号

〈地域版〉



令和6年9月1日 発行

《ご挨拶》

今年の夏は、日本列島各地記録的暑さで、エアコンの効いているお部屋でゆっくり過ごされた方が多かったことと思います。

暦の上では、秋になりましたが、まだまだ残暑が続いております。

私はふと、「なんで秋に食欲が増すのかな？」と疑問に思い、携帯電話で検索したところ、寒い冬になる前に、人間は、体温・体力を保つために冬の準備として秋の段階から食欲が増すそうです。暑い夏でバテた体の不調を戻すために、涼しくなった秋には、自然と食欲が増すそうです。

施設におきまして、毎食の摂取量を確認しながら、感染症の対策を継続しながら、ご利用者様の体調管理をし健康維持を第一にサポート致しております。

ご利用者様、ご家族様とのコミュニケーションを大切にし、担当のケアマネージャーや主治医の先生との連携を取りながら、日々のケアを行っております。

ご利用者様、ご家族様のご理解とご協力に感謝しております。



《意外と知らない豆知識》

実は、栗は美容に良い！

栗には、ビタミンC、B1、B2、食物繊維、葉酸など様々な栄養素が含まれており、かなり美容効果があるそうです。特に肌荒れに効果的でお肌の健康をサポートしてくれます。身体を温めると共に胃腸や胃を強くするし滋養強壯の食べ物として知られています。食物繊維が豊富で便秘改善や、糖質をエネルギーに変える働きがあります。

ダイエット中に炭水化物を多く摂取してしまった時は、ぜひ栗を食べてみてください。

《ある日の献立》



うなぎ混ぜご飯 / 清汁
あんかけ豆腐ハンバーグ
大根のしぎ煮
キャベツのフレンチサラダ



大根そば(栃木ご当地メニュー)
なすと鶏の含め煮
みかんのシロップ漬け



お赤飯 / 味噌汁
酢どり
三角厚揚げの中華あんかけ
ほうれん草とえのきのお浸し

《ともづなでの活動や生活の様子》

ご利用者さまのご様子についてご紹介します。

6月20日にともづな水無月まつりを開催しました。

開始1時間前から下地にファンデーション、アイライン、更にはアイライナーまで、メイクを職員にしてもらっていました。

「〇〇さんかわいカー」と言われると、照れながら笑顔になられ嬉しそうにされておられました。「ちょっと待ってね」と職員に言われ、順番を待ちきれないご利用者様は、ご自分でマニキュアを爪の上まで塗って「あらら…」と言われ、他のご利用者様に「ケガしたんね？」と言われてみんなで大笑いしました。

「まつりね、なら靴にはきかえなんいかん」と言われるご利用者様や、はやる気持ちを抑えて、車いすをご自分の足で一生懸命漕いで会場まで行かれていました。

魚釣りゲームでは、「大きな魚はなかなか釣れんねー」と四苦八苦されたり、狙った魚に何度も竿を下ろされ挑戦されておりました。やっと釣れた時の笑顔がとても印象的でした。

イベント後にももらったおやつをご利用者様で、「おもしろかったねー」と話しながらペロリと食べられました。

その他、射的やボーリングもあり、どのゲームも真剣に取り組んでおられました。ご利用者皆様、童心に戻って笑顔全開で生き生きと祭りを楽しんでおられたことが、一番うれしく思いました。



《職員研修》

月に1度実施している職員全員での研修会のご紹介です。

〈研修テーマ〉 6月…身体拘束 7月…BCP研修(事業継続計画)

8月…虐待防止



《7月の職員研修について》

自然災害や感染症クラスターが発生した場合、ご利用者様の安全を守るだけでなく、その生活を維持する必要があります。そのために、2024年4月からBCP(事業継続計画)の策定が義務付けられました。

BCPとは何か？ともづなではどのように策定しているのか？などについて、研修を行いました。

〈発行〉 ケアホームともづな
〒861-1323 熊本県菊池市西寺1581番地
TEL 0968-23-7570