

楽々むらの心「にこにこ」「いきいき」「ゆつたり」と

楽々むらの心通信



第37号



事業案内

- ★ 特別養護老人ホーム (90名定員)
- ★ ショートステイ (10名定員)
- ★ デイサービス (29名定員)
- ★ ケアハウス (30名定員)
- ★ グループホーム (18名定員)
- ★ 居宅支援センター

令和1年11月1日発行

社会福祉法人 あまのほ **楽々むら**

(法人本部)

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ/www.amanoho.com

メールアドレス/rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 大塚はるみ

第13回

楽々むら祭り

第13回「楽々むら祭り」が、令和最初の開催として10月5日に行われました。台風の影響も心配されましたが、穏やかな天候の中、笑顔いっぱいの催しとなりました。屋外ステージでは、フラダンスが優雅に披露されたり、新人職員や外国人実習生によるパフォーマンスで大いに盛り上がりました。屋内でも、利用者様と職員とのコーラスなどが行われ、とても楽しい1日となりました。

職員によるダンスに
会場は拍手喝采です!



お菓子まき、たくさんとれたかな?



楽々むらのチンドン屋さん
は盛り上げ上手です。



たのしい、たのしい
戸歌合戦!



みんなでいっしょに歌いましょう戸



どこへ行っても人気者のチンドン屋さん

作品展示コーナー

どの作品も
素晴らしい出来映えでした。



施設長による閉会宣言。大盛況のうちに幕を閉じました。

日々の暮らし



すいか割
もうちょっとでした。惜しい…



ペンギンさんのおさんぽ。



城崎マリンワールドで記念写真♡



あしかさんのお出迎えです。



こうのとり空港、いいお天気でした。



楽々むら祭りに出展する
お花を生けてます。



利用者様方と
小学校の児童さんたちとのハイタッチ!!



城崎小学校と交流会



こども園のみんなに
たくさんの元気をもらいました。



カフェ 八角堂にて
楽しくおしゃべり中♠♦♣♥



大正琴の演奏。



ちゃんぽんめんの皆さん。



うたごえひろばは、
元気な声と笑顔でいっぱいです。



かわいい舞いを披露してもらいました。

ランチオンマット

『鉄欠乏性貧血』

楽々むらをご利用される方から聞こえてくる「まー食べる事だっけが楽しみだ」「色々なことをすぐ忘れるけど、食べるのは忘れんのだで」の言葉。そんな声を聞いたたびに、食形態に関わらずみんなが同じものを食べられて、笑顔で楽しめるとしたら最高!と考えていました。そして、今年度の取り組みの一つとして、全ての食形態で共通のおやつ作りを進めています。

第一弾は、ヨーグルトとホイップを使って『ティラミス』を作りました。コーヒー液を染み込ませるスポンジ部分は、コーヒーゼリーに変更することでどの形態にも対応しました。一般的なティラミスとは違うため賛否両論ありましたが、ご利用者アンケートには「コーヒーの香りがベリーグッド」「食べたことがなくて戸惑ったけど食べると美味しかったよ」という声が!!



そして夏の時期には七夕ゼリーやマンゴープリン、秋には卵プリンや黒みつ豆乳プリンを作りました。「珍しいおやつが出てくるのね、美味しいわ」「見た目も可愛くてすぐ食べちゃった」などと、満足そうに喜ばれる姿をたくさん見ることが出来出来ました。

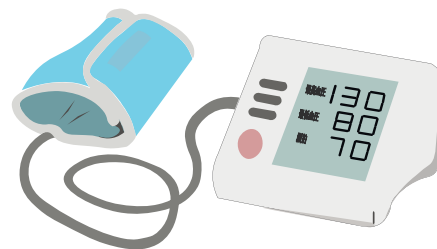
委託業者の協力も得つつ何度も話し合いを重ね、試行錯誤の繰り返しですが、次はどんなものにしようかな…と考える時間も楽しく、ご利用者が喜んでくれる顔を思い浮かべると更にやり甲斐も感じられます。年齢を重ねるにつれて少しずつ、咀嚼嚥下機能は衰えるのかもしれませんが、その中でも、安全に配慮しながら食べる楽しみをずっと届けられるように、これからも日々取り組んでいきます。

来月はさつま芋を使って『モンブラン風』を作ります!

医療だより

「血圧高め」と診断されたら

血圧高めとは収縮期血圧 130 ~ 139 mm Hg と言われています。
「健康診断で 血圧が高めと注意を受けてしまった・・・」
「知らないうちに、血圧が上がっていた・・・」



年齢を重ねるごとに、気がかりになってくる血圧の問題

月に何回か、血圧を測ってみては一喜一憂しているという方も多いのではないのでしょうか。「血圧高め」と判断されるポイントは**「130 以上」**の方、この値の方は、医師から生活習慣の見直しなど注意を促されるため、対策を始めるべき指標と言えます。

血圧が 120 を超えてしまっている方は、119 以下の方に比べ、血管リスクは 2 倍も高く、血圧が高まるにつれ、「突然、まさかの事態に・・・」という可能性も。「**血圧**」とは、心臓から送りだされた血液が血管を内側から押すチカラのこと、血圧の高さは、「心臓が血液を押し出すチカラ」と「血管の広さ」によって決まる為、「**血液量が増えたり**」「**血管が狭くなる**」と血管の壁を押すチカラが強まることで、**血圧が高くなる**といわれています。



「塩分の取り過ぎ」や「運動不足」、「ストレス」などの生活習慣の乱れが続くと血管ダメージが蓄積し、次第に血管が硬くなり、拡がりづらくなる一因に。

更に、血管は加齢によっても柔軟性が失われる為、気がついた時にはもう危険な状態に…と言うことも起こりかねません。

事実、60代は40代と比べて、血圧高めの割合が約 1.5 倍になるというデータもあり、**血圧は年齢とともに上昇します**。だからこそ、血圧の問題は、**早期発見・早期対策**が何よりも大切です。

ご寄付をちょうだいいたしました。(令和1年7月~令和1年10月まで)

今井 義明様 椿野 仁司様 守本 道子様
 大井 小夜子様 藤原 町子様
 瀬能 一郎様 松本 洋典様

ありがとう
 ございました!

お知らせ

ボランティアさん募集!

生きがいづくりと地域福祉の振興に、
 貴方の力を活かしてみませんか。

- ☆行事・事業の手伝い
- ☆ご利用者との語らい
- ☆怒ふき・車いすの清掃
- ☆演芸・歌・芸術活動
- ☆文化・趣味活動

団体・個人は問いません。
 お気軽にご参加ください。

連絡・お問い合わせは
 楽々むら
 0796-32-0161
 まで



見学 随時
 受け付けます。

お気軽にどうぞ!

編集後記

先月に天皇陛下の即位の礼（即位礼正殿の儀）も行なわれ、国内外に宣言されました。

本格的に令和の時代の始まりです。「楽々むら」にも、7月から外国人実習生（ベトナムより）を5名迎え、新しい風を吹き込んでもらいました。第一期生として、一日も早く馴染んで頂き活躍を期待しております。今後、随時、実習生を受け入れる予定です。

今回は、10月に行われた「楽々むら祭り」が中心です。祭りは晴天に恵まれ大変盛り上がり、多くの方にお世話になり無事に予定通り終えることが出来ました。心より御礼申し上げます。

これからは日ごとに寒くなる季節ですので、皆様も、お身体には御自愛ください。

当施設は、個人情報保護法に関する法律やガイドラインを遵守し、基本方針に沿った取り組みを行っています。