

わらび



第128号

令和5年8月8日発行

発行／高齢者総合福祉施設わらび園／〒949-5406 長岡市浦3060番地 TEL 0258 (41) 3150(代) FAX0258 (41) 3152

・・・もくじ・・・

ホームページはこちらから▼

- 1P・・・園長あいさつ
- 2P・・・特養わらび園
- 3P・・・デイサービスセンター
わらび園・こしじ

- 4P・・・ケアハウスわらび園
- 5P・・・ケアハウスひう／ひうの家
- 6P・・・施設看護課
- 7P・・・デイサービスセンターらいこうじ
栄養課

- 8P・・・作業療法士より
ボランティア様紹介
あとがき・題字紹介



<https://warabien.jp/>



新たな日常

園長 山崎 克弥

新型コロナウイルス感染症も2類から5類へ移行し、世の中はコロナ前に戻りつつあるように見受けられます。新聞やテレビのニュースもお祭りや行事が3年ぶりに開かれた事、観客も入れて行われた事などを含め伝えていきます。この3年間の自粛生活を取り戻そうとするかのような賑わいです。

しかし、コロナウイルスが無くなったわけではなく、まして、この3年間抑え込まれてきた他の感染症も含め流行していると報告されています。コロナの感染力は強く基礎疾患を抱える高齢者等が感染すれば重症化リスクも大きいとされる現状は何も変わっていません。施設では以前のような日常に戻りたくても戻れない現状があります。今でも施設でのクラスター発生は報告され続け、その対応も以前と変わっていません。わらび園でも日常的にマスクの着用や、手洗いや手指消毒、毎日の検温等を実施しています。サービスをご利用される方々にもご利用前の体調管理等お願いを続けているところです。

そんな中でも面会を再開し、慰問やボランティアさんの受入を行っていきたくないと考えています。新たな日常を模索して今までの賑わいを取り戻していきたく思います。入居している皆さんが以前と同じように活力ある日常がとりもどせますように、地域と繋がりが生活できますように、少しずつでも扉を開けて今の日常を感じてほしいと思っています。

特養わらび園



面会が始まりました

世界中で猛威を振るっていたコロナ禍も徐々にその影を潜め、ようやく、ご利用者様方とご家族の面会の機会を設ける事が出来ました。

皆さまの笑顔があふれております。



3年ぶりに気兼ねのない七夕を迎えました



去年までは、疫病退散！コロナに負けるな！など、切実な願いを七夕にかいておりましたが、もう、今年はそんな必要はありません。自分の事、地域の事、もしくは世界平和などご利用者様が思う願いを短冊に記して、七夕の夜を楽しみました。



ボランティア活動ありがとうございました。



令和5年6月17日「中越南地区郵便局長会 さんとう南部会様」より社会貢献活動の一環として、ボランティア活動を行って頂きました。当日は17名の皆様からご来園頂き、窓ガラス清掃と車イス清掃のグループに分かれての作業をお願いしました。ボランティア活動の経験がある方も多数おられ、慣れた手つきで、丁寧に作業を進めて頂き、当初予定していたよりも多くの窓ガラスや車イスをきれいにして下さい、本当に助かりました。ここ数年は、新型コロナウイルスの影響で当園でのボランティアの受け入れも縮小しており、久しぶりに本格的なボランティア活動の機会となりました。たまっていた汚れもきれいになり、利用者の皆様も清々しい気持ちで過ごして頂けることと思います。本当にありがとうございました。



デイサービスセンターわらび園・こしじ

※ デイサービスセンターわらび園・こしじに リハビリ専門職が参加!! ※

今まで看護職員が担当して個別機能訓練を行っていましたが、令和5年4月より田宮病院の『からだのリハビリセンター』と連携する事になりました。リハビリに特化した作業療法士・理学療法士が月1、2回デイサービスを訪問し、機能訓練の様子を見てアドバイスを受けて訓練できるので、一人一人に合った訓練が出来ます！
(生活機能向上連携加算といえます)

○対象者

・現在個別機能訓練を希望されている方へのサービスですが、今受けていない方も個別機能訓練のご希望があればサービスを受けることができます。



6月 デイサービスこしじにて梅シロップ作りをしました!



夏バテ防止にいかがですか?



皆さんで梅のヘタを取り、氷砂糖と梅を交互に優しく入れました。出来上がったら皆さんで頂きます!

1日無料体験(送迎・昼食込)や
見学を年間受け付けております。

連絡先:0258(41)3172
担当:生活相談員 西原・鈴木

ケアハウスわらび園

ケアハウスわらび園では「満60歳以上で日常生活を自立して送られる方」が共に生活をされています。

3年ぶりのドライブツアー。小千谷錦鯉の里へ行ってきました。鯉にエサをあげたり、買い物をしたりと楽しんできました。



鯉のエサやり



ハイチーズ!

何がいいかな～



ケアハウスの中庭にはあじさいやつつじなど、いろんな花が咲いています。



面会場所では家族の方等に予約をしていただき、10分程度の面会が出来ます。

入居希望のお問い合わせ、見学希望等もご相談ください。事前に電話にてご連絡をお願い致します。

連絡先: 0258-41-3170
担当: 生活相談員 関



ケアハウスひう



今回は施設の出来事をご紹介します。



ドライブ月間で山本山と芝桜公園に行ってきました。野山の風はキモチイイ～！ (R5.5) 🥰



梅雨の合間の好天に恵まれて、屋外でレクリエーションやティータイムを楽しんでいます。(R5.6) 🥰

ひうの家

ご利用者の有志の皆さんから花壇の草取りをしていただきました。皆様ありがとうございました！

ドライブ



花壇をきれいに



晴れた日はドライブへ！定番コースは山本山。季節ごとの彩りある景色は最高です！！



きれいだね！



寄付

東小千谷小学校4年生の生徒様より総合学習で野菜を育て、それを自分たちで販売した収益の一部を寄付していただきました。誠にありがとうございました。



お問い合わせはこちら

小規模多機能型住宅介護事業所 ひうの家

〒947-0003 小千谷市大字蕪生乙1389-1
TEL 0258-83-5566 担当/服部

ケアハウスひう

〒947-0003 小千谷市大字蕪生乙1389-6
TEL 0258-83-2290 担当/渡辺

施設看護課

高齢者の熱中症に注意！

■熱中症とは

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症で救急搬送される人のうち、実に約半数は65歳以上の高齢者です。安全だと思いがちな自宅で発症することが多い高齢者の熱中症には注意が必要です。

■高齢者のための熱中症対策

1. 室温は28℃をキープ！

室温が28℃以上になると熱中症になりやすいといわれています。

高齢者はお部屋の中でも熱中症になりやすいため室温は28℃以下を保つようにエアコンを上手に活用してください。加齢により暑さを感じにくくなりエアコンが嫌いな方もいますが、エアコンの風が体に直接あたらないように風向きを調整し工夫するとよいと思います。



2. こまめな水分補給！

高齢者は脱水が進んでも水分を摂るタイミングが遅れます。水分バランスを保つには1日に1000～1500mlの水分補給が必要です。

熱中症を予防するためには喉が渇く前に意識的に水分補給することが大事になるため、飲む時間を決め1日にコップ1杯(200ml)を7回程度を目安にするとよいといわれています。



3. 周りの人が注意すること！

高齢者のお世話をする人は1、体調 2、具合 3、環境の3点に注意をお願いします。

- ①体調：元気はあるか、食欲はあるか、発熱はないか
- ②具合：体重、血圧、心拍数、体温の変化
- ③環境：部屋の温度や湿度、風通しや換気、日当たりが強すぎないか



なりやすい時期は、梅雨の時期から9月頃までです。
意識的に対策を取り元気に夏を乗り切りましょう！



デイサービスセンターらいこうじ

プランター栽培



室内にプランターを運び、皆さんと協力し土をほぐしたり雑草や根っこを取り除いたりしました。今年は、コキアや朝顔などを植えました。朝顔は、エコな暑さ対策を目標に、グリーンカーテンにしていこうと考えています。
みなさん水やりを頑張りましょう！そして暑い季節を乗り越えていきましょう！！



見学や無料体験、随時受け付けております。
TEL/FAX：92-5421
担当：関

栄養課

行事食の紹介(デイサービス)

今回は月に1回実施している行事食について紹介します。



献立名

ちらし寿司
カレイの煮付け
酢の物
メロン



常食



ミキサー食

栄養課ではご利用者様のニーズに寄り添った安全で美味しい食事の提供を心掛けています。
まずは1度デイサービスの体験利用にてお食事を召し上がってみてください。

わらび園ではご利用者様のレベルに合わせて様々な食形態やニーズに対応。

<食形態区分>

- ・常食…一般食(嚥下、咀嚼に問題ない方)
- ・粗刻み食…1cm角の大きさ(硬い物が噛み切れない方)
- ・刻み食…2mm~5mm程度の大きさ(丸飲みやかき込み、時々むせ込みが見られる方)
- ・ミキサー食…完全なペースト状(むせ込みが見られたり嚥下機能が低下している方)

<その他>

肉、魚などアレルギーや嗜好に合わせて対応しています。お気軽にご相談ください。





～対面での面会がはじまりました～

5月、新型コロナウイルスの感染症法上の位置付けが変わり、世の中は、日常を取り戻したようになっている場面もありますが、老人ホームはそれほど変わっていません。でも、利用者の方の「さみしさ」で空いたところの穴をなんとかかしたいという想いから、対面での面会がはじまりました。連日、予約の電話が入っています。この広報紙が発行される8月には、大勢の方が久しぶりの面会を果たされていると思います。

初日に面会された利用者の方に、感想を伺いました。「想いを伝えることができ良かった。うれしかった。」と、笑顔で話してくださいました。直接会えることができるようになったとはいえ、耳元で話すことはできず、手を握ることもままならない中ですので、会話が一方通行になることもあります。

でも、ご家族が、お父さん、お母さん（おじいちゃん、おばあちゃん、ご兄弟などの場合もありますね）を想う気持ちは通じています。そして、利用者の方の、今、ご家族にしか伝えられない想いもまた、ご家族に通じていることと思います。

ぜひ、面会にいらしてください。まずは電話（41-3150）でご予約を。オンライン面会も引き続き行っています。



作業療法士 猪飼

ボランティヤ様 紹介

いつもありがとうございます

現在ボランティヤ様の受け入れは理・美容及びケアハウスのサークル活動を基本に少しずつですが再開させて頂いております。

ボランティヤ活動実績
(特養・ケアハウス分)

R5年3月1日～R5年6月30日迄

団体

- 風間理容院 様
- サヨ美容室 様
- つばきの会 様
- 中越南地区郵便局長会 様
- さんとう南部会 様

個人

- 森 久代 様
- 石丸 美知子 様
- 白井 孝子 様
- 山崎 ヨリ 様
- 東小千谷小学校 4年生 様
- 米山 英人 様



「わらび」題字



題字を書いて下さった
山田 光子様

子供の頃、姉妹で習字を習っていました。

あとがき

厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

外出の際の水分補給も大切ですが、ご自宅にいられる際もしっかり水分補給を心掛け熱中症にならないようにお気を付け下さい。

私達、職員も暑さに負けないよう、日々努力して参ります。それでは、広報紙「わらび」128号」を皆様へお届けします。

