

宇甘川荘 いきいき 便り

新しい年を迎えて

宇甘川荘施設長 佐能恵美子

発行日：平成28年2月
発行者：宇甘川荘広報委員会
岡山市北区御津紙工1410
TEL：(086)726-0331
FAX：(086)726-0332
e-mail：ukai@mx9.tiki.ne.jp
URL：http://ww9.tiki.ne.jp/~ukai/

2月を迎えました。あちこちで梅の花が咲き始めています。ご挨拶が大変遅くなりました。どうぞ、本年もよろしく願います。

昨年末には、入所者の皆様とお餅つきをし、手に取って丸めていただきました。温かく柔らかな肌触りに、あっという間にかぶりつこうとされる方もありました。暖かな穏やかなお正月を送りました。

昨年5月に、人口減少が進み、「平成52年には全国の896の市町村が消滅する可能性がある」というショッキングな発表がありました。私どもの施設のまわりも、過疎化し、子育て世代をあまり見かけなくなりました。高齢者の施設利用希望も市内の中心地に集中しています。地方元気戦略のもと、この地域も、東京からの移住者の受け入れや、人口定住を進めて欲しいと願っています。



私ども、これからも、熱心な職員さんと共に、楽しいことを沢山企画して、ご利用者の皆様やご家族の皆様安心して平和な毎日を送っていただけるよう努めてまいります。

節分にて

今年は南南東を向いてガブリ！



ユニット紹介

えびす・ごぎょう ユニット

おやつバイキング
花より団子



お月見ライブ
マサトミユキさんにお越しいただいてみんなで歌いました。
(H27.9月行事にて)



太陽・さつきユニット

落ち葉を使った貼り絵です。
力作が出来ました。
(H27.11月行事にて)



みんなに祝ってもらい
大変喜んでおられます
(誕生日会にて)



かえで・せせらぎ・ ことぶきユニット

獅子舞と一緒に
りりしい顔
(H27.11月行事にて)



新棟の 紹介

利用者に四季を感じていただく為職員と一緒にクリスマスリースを作成した時の様子とお正月に宇甘川荘神社を設けました。初詣に訪れた利用者は神棚に向かい祈願したり思い思いの正月の雰囲気を楽しんでおられました。また、職員が獅子頭を被り利用者の頭を噛んで回りました。獅子頭に噛まれるとその年は健康に過ごされるという言い伝えがあります。

宇甘川荘は自然豊かな場所にあり外の景色は他施設では味わう事の出来ない四季を感じる絶景のパノラマビューイングです。外の景色に負けない様に様々な取り組みで利用者に四季を感じていただいています。



「デイサービスセンター うかい」のご紹介



3時のおやつ準備を手伝っていただいているところです。当デイサービスでは、「生活リハビリ」としてご利用者の皆様に家事活動に参加していただいています。洗濯ものたたみや下膳などには、自発的に参加して下さる男性のご利用者もおられます。ご利用者に役割を持っていただき、なおかつ在宅での生活にも活かしていただけるよう、リハビリにも工夫をしております。

年末のしめ縄作りです。ここにいらっしゃるご利用者のお三方、実はどなたも自分で作られたことがなく、「お父さんが作りよおるのを見たことしかねえわあー！」と最初は慌てておられました。しかしそこは人生の大ベテラン。もの30分ほどで大小8つのしめ縄が出来上がりました。お見事！！



栄養部
便り

冬は旬の野菜で体を温めましょう!!

野菜は、体を冷やすと思われていませんか？

それは、1年を通じて体を冷やす夏野菜や南方産の果物などを生で食べる習慣が広まったからではないかと言われています。本来野菜に含まれるビタミンCやビタミンEは、冷え症に効果があります。また同じ野菜の中でも、体を温めるものと体を冷やすものがあります。

今日は、体を温める効果のある野菜や食事のポイントについてお話しします。

◎体を温める効果のある野菜とは、主に地下で成育する根菜類

(例：玉ねぎ・人参・大根・ごぼう・芋類など)

◎体を冷やす効果のある野菜とは、主に地上で成育する野菜

(例：胡瓜・なす・トマト・ほうれん草・レタスなど)

◎冬に体を冷やす野菜を食べるポイント

煮物・炒め物・スープに使ったり生姜や唐辛子などの香辛料といっしょに調理することで体を温める料理に替えることです。

また、寒い地方で産出された食材・冬が旬の食材は体を温めてくれると言われています。



皆さんも、普段の食事から旬を意識した食材を使うことで体を芯から温めましょう。

参考URL (2016/ 1/ 7)

www.mizuho-s.com/annnatabekata/atkt74.html

就職フェア

平成27年8月8日、社会福祉協議会主催「福祉の就職フェア」で、当施設の魅力をプレゼンしてきました。写真はその時の模様です。

ここロイヤルホテルでプレゼンをするには、評価会で合格しないとこの場に立てません。「マンガでわかるプレゼン」を熟読し、何を伝えたいかを定めるために何度も会議を重ねたり、人前を出て緊張しないよう、施設長や職員にプレゼンを見てもらったり…

そんな様々な苦労が実り、評価会でも合格し写真の様にプレゼンができました。人前でしゃべるのは大変で、とても緊張しました。しかしこのプレゼンを作る為、多くの人に協力してもらい成功できたことは、言葉に出来ないほどの達成感でした。この経験を、他の仕事にも活かしていきたいと思っています。

新棟主任 岡室英樹



お知らせ

宇甘川荘では平成27年12月より福祉有償運送サービスを始めました。

ご利用できる方は要支援者及び要介護者の方、障害者手帳を持っておられる方、人工透析を受けている方等です。

営業時間は、原則年末年始を除く、毎日午前10時から午後の4時までです。(それ以外の希望がありましたらご相談に応じます)

運転者は全て福祉有償運送講習修了者若しくはⅡ種の運転免許保持者です。ですのでご安心ください。

注：利用の際には登録が必要です。事前に宇甘川荘にご一報ください。
《担当 江田・濱》



編集後記

今年は暖冬と言われていますが近所の水車小屋にもうっすら雪が積もりました。まだまだ朝晩は寒い日が続いています。

久しぶりの広報誌発行となりました。今年からは年4回発行していく予定ですので今まで以上にご利用者の生活や行事、職員の取り組みを紹介していこうと思っています。一人でも多くの方の目に留まり宇甘川荘の事を知って頂けたら幸いです。

広報行事委員会一同

