

初田郷たより

平成30年6月
第16号

☆ あたりまえの暮らしを支援します ☆

初田郷富士見荘では、あたりまえの生活を、あたりまえに送っていただくために、どのサービスも同じ場所で、顔なじみの職員が対応いたします。



※ボランティア演奏会から

社会福祉法人 薫風会
小規模多機能型居宅介護
初田郷富士見荘

住所 小山市下初田537番地2
電話 0285(33)3223
URL <http://www.fujimisou.or.jp/>
担当 白幡・木村・石崎

～目次～

- ・生活のおたより
- ・職員スキルアップの取組み
- ・調理スタッフおすすめレシピ
- ・初田郷9周年食事会
- ・大流しそうめん会お知らせ
- ・ボランティアさん紹介
- ・レクリエーション、行事のご様子
- ・来月の予定表(行事予定)



7月 レクリエーション・行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
七夕飾り作り 	七夕飾り作り	七夕飾り作り 	大人の塗り絵 	カラオケ 紅白歌合戦 	綿棒で描く 夜空の花火絵	綿棒で描く 夜空の花火絵
8	9	10	11	12	13	14
民謡体操 	綿棒で描く 夜空の花火絵 	クイズ! 間違いはどこ? 	ユニット調理 すいとん作り 	時代劇鑑賞 (DVD) 	演奏会 (レックレス様) 	いきいき 百歳体操
15	16	17	18	19	20	21
トランプゲーム 	民謡体操	物運びゲーム 	ジェンガ祭り 	水まんじゅう 作り 	水まんじゅう 作り	中地区カルタ 大会
22	23	24	25	26	27	28
風船バレー 	大人の塗り絵 	いきいき 百歳体操 	すいか割り ～おやつ作り 	8月カレンダー 作り	8月カレンダー 作り 	8月カレンダー 作り
29	30	31				
夏祭りだ! うちわ作り 	演奏会 (楽笑会様) 	夏祭りだ! うちわ作り 				

※主に決まっている予定になっています。
準備等の都合により、内容や日にちを変更する場合があります。

☆ 7月の主な予定 ☆

- ・初田郷屋舎村 ～日程は未定です～
初めての企画です！お祭り屋台感覚の食事会！！
みんなでワイワイ楽しみましょう♪
- ・7月の誕生日会
- ・個別での趣味など継続出来る様に支援します！

※他にも、毎日の体操やレクリエーション・行事を考えております。
体験利用も行っておりますので、お気軽にお問い合わせ下さい♪

☆ボランティアさん、募集☆

初田郷富士見荘では、フルート演奏・尺八演奏など、いろいろなボランティアの方に来ていただいています！是非、みなさんの発表の場にしてみませんか？
ご様子は随時、ブログにて更新していますので、ご参照下さい。
どんなボランティアでも、お気軽にお問い合わせください。

◎女性の6割が体調不良。《梅雨だる》の原因と対策

この時期になると、何となくカラダがだるい、肩がこるといった「梅雨だる」を訴える方が多く、ある調査では女性の62%が不調を感じていると報告されています。「梅雨だる」から「夏バテ」に繋がってしまわないよう、原因と対策を知って、梅雨だるを解消していきましょう！

①「梅雨だる」の原因

・低気圧が続く
梅雨のこの時期、大気は低気圧配置になります。大気は低気圧になると、身体は副交感神経が優位に働くようになります。副交感神経は、緊張をほぐして身体を休ませる神経ですので、身体がお休みモードになって、「だるい」「やる気が出ない」と感じてしまうのです。また、低気圧が続くと「ヒスタミン」という炎症物質（発痛物質）の分泌が多くなり、肩こり、偏頭痛などがひどくなる場合があります。

・気温の寒暖差

この時期は、雨で気温がぐっと下がったかと思うと、翌日は真夏のような暑さになったり、同じ一日でも朝夕は冷え込んだりと、気温差の激しい時期でもあります。このような気温差は、身体にとってストレス・ダメージとなり、疲れやすくなってしまふのです。

・湿邪（しつじや）

「湿邪」とは、体内の余分な水分が引き金となって消化器系に影響をおよぼし、だるさや食欲不振、消化不良、下痢や便秘を引き起こす病気のことで、湿度が高く、身体の代謝も落ちがちなるこの時期にかかりやすくなります。

②「梅雨だる」の解消方法

- ・梅雨こそリズム良く！自立神経のバランスを整える
起きているときに交換神経が、休んでいるときに副交感神経が優位に働くよう、生体リズムを整える様な生活習慣を心がけましょう。
- ・冷えに注意！こまめな体温調節を
気温の変化とともに、オフィスや電車などの冷房でも寒さを感じることもあると思います。薄手のカーディガンやストールを常に携帯し、冷えを感じたらすぐに羽織るようにしましょう。
- ・加熱を中心に！栄養バランスの良い食事
体内の湿を増やし、「湿邪」につながってしまうので冷たいものや生ものの摂りすぎに注意し、食品が傷みやすい時期でもありますので、できるだけ火を通して温めて食べることをおすすめします。



初田郷では、小さな施設の特徴を生かし様々な行事を行っています

4月～5月におこなったレクリエーションや行事です。他にも楽しめる企画を考えてます！！



天気にも恵まれ

外で食べると美味しいよね♪

近くに住んでるけど、久しぶりに来たな！

花より団子だね(笑)

歌手の方が近くまで来てくれました！！

みなさん、いい表情です☆ はい、ポーズ☆

☆天平が丘公園（尼寺）お花見会

この時期は、毎年企画をしてお花見会♪
今年の春は、計画していた日程では桜が散ってしまう程の温かさでした。日程を早めながら、お花見に行かせて頂きました。
ご家族様にもご協力いただき、ありがとうございました！

天気も笑顔も最高です！

おばちゃんとは近所だよ♪

おばちゃんとは近所だよ♪

おばちゃんとは近所だよ♪

おばちゃんとは近所だよ♪

おばちゃんとは近所だよ♪

これで丸めるの？！

生地が大切だからね♪

生地が大切だからね♪

生地が大切だからね♪

生地が大切だからね♪

生地が大切だからね♪

～職員スキルアップの取組み～

・直接的なスキルアップとは違った取り組みになりますが、スタッフに対して、『防災意識度』をチェックし、必ず起こるといわれている大震災や台風の時の水害等に対するの足りない知識、技術を再確認する取組みを開始しました。
※かなり小さくなってしまいましたが、右の表がチェック項目です。
・今回は、定期的に確認が必要な部分の検討を行いました。
12:利用者様個人個人の避難・誘導方法についてユニット内で相談している。
⇒火災の時、水害の時、地震の時と、様々な想定で相談。改めて議題にあげるだけでも意識するきっかけになりました。
14:地域での避難場所を知っているか？(地震時、水害時で別)
⇒地震: 中小学校 水害: 小山西高校
地図を用いてルートの確認も行いました。
・次回は、新入社員もいるため、避難方法の確認を行います。
・嘱託医による『食中毒に関する勉強会』も6月実施予定です。

防災意識度 をチェックしてみました！

No.	質問	はい	わからない	いいえ
1	(時年度)防災、避難訓練などに積極的に参加している。	はい	わからない	いいえ
2	初田郷の周りにある河川や池、ため池などの危険箇所を把握している。	はい	わからない	いいえ
3	初田郷(ユニットや部署内)の中どこが安全な場所かを把握している。	はい	わからない	いいえ
4	各ユニットや部署で本棚、食器棚、冷蔵庫、タンスなどは倒れないように固定している。	はい	わからない	いいえ
5	居室タンスの上やリビングの棚の上の重い物や割れるものを安全な場所に移動している。	はい	わからない	いいえ
6	居室には、タンスなどの倒れる恐れのあるものを置いていない。(固定がされている。)	はい	わからない	いいえ
7	地震時や火災警報を聞き、部署内での避難場所の把握が出来ている。(個別に確認していない。)	はい	わからない	いいえ
8	非常時の自宅から初田郷までのルートで危険な箇所の把握ができています。	はい	わからない	いいえ
9	懐中電灯やラジオ等、非常時に持ち出しやすい場所に保管している。	はい	わからない	いいえ
10	階段や廊下、非常口(玄関)などに避難の邪魔になるものを置いていない。	はい	わからない	いいえ
11	利用者様個人個人の避難・誘導方法についてユニット内で相談している。	はい	わからない	いいえ
12	職員間の連絡方法や連絡網の把握ができています。	はい	わからない	いいえ
13	地域の避難場所を知っている。(地震時、水害時で別)	はい	わからない	いいえ
14	避難場所までのルートを知り、地図で確認したことがある。	はい	わからない	いいえ
15	災害時や非常ダイヤルサービスの電話番号(117)を知っている。	はい	わからない	いいえ
16	罹災の応急処置、心肺蘇生法の仕方を知っている。	はい	わからない	いいえ
17	震度7の地震が発生した状況を想像できる。	はい	わからない	いいえ
18	目録から気象や災害の情報を取れている。	はい	わからない	いいえ
19	近所の方々が避難していることを想像できる。	はい	わからない	いいえ

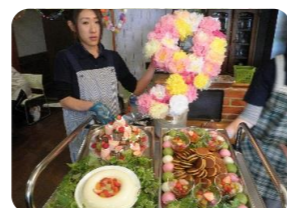
お疲れ様でした。



初田郷富士見荘 ～9周年食卓会～



・早いもので初田郷富士見荘が建ってから、丸9年が経ちました。
ご利用者、家族様はもちろんですが、地域の方々にもお力添えいただき、ここまでやって来る事が出来ました。本当にありがとうございます。
9年間はもちろんですが、日頃の感謝を込めて、食卓会を開催いたしました。



6月15日予定 大流しそうめん会開催！

・昨年度までは、各ユニット(フロア)ごとの流しそうめん会でしたが、今年は心機一転！！
初田郷富士見荘全体でお昼時に開催します！！
企画するスタッフもどれだけの規模になるのか！？想像つきません...。
ご家族様や地域の方も遊びに来ていただけたら幸いです！

～ボランティアさん紹介～

・4月中旬に、『レックレス様』による演奏会を開催しました！
聴き心地の良い音色で演奏で、ご利用者様の年代に合わせた曲の構成を考えてきてくださいます。
一緒に唄いながらの演奏や身体を使った音楽といろいろな試みを行って下さり、毎回楽しませてもらっています！！
またよろしくお祈りします！
次回は『7月』を予定しております♪



☆ 介護の相談窓口 ☆

ご自宅での介護のお悩み、お困りごとの相談や、介護のサービスってどうやって使うの？など、日頃、なかなか聞けない事もお話をさせていただきます。

☆ 施設見学、職場体験 ☆

初田郷では、施設内の見学はもちろんですが、学生さんの職場体験も行っております！
いつでもご連絡をお待ちしております！
※職場の雰囲気はホームページのブログ参照。

調理スタッフの 今月のおすすめレシピ

栄養バランスの良いおかずの一品に♪

鶏肉の香味焼き(1人前)

・鶏モモ肉	60 g	《調味料》	…A
・ねぎ	15 g	・酒	4 g
・白胡麻	1.5 g	・しょうゆ	5 g
・おろし生姜	0.5 g	・みりん	4 g
・大葉	1 枚		



※旬の素材を食べて、
元気に過ごしていただいています。

夏の暑さに負けない身体作りを
心がけましょう！！



～作り方～

- ①:ねぎと大葉をみじん切りにする。
- ②:調味料Aとねぎ、生姜、大葉をあわせる。
⇒調味液B
- ③:調味液Bに鶏モモ肉を漬け込む。
- ④:漬け込んだ鶏モモ肉をフライパンに乗せ、白胡麻を散らして焼いて盛り付けて完成！！

☆ワンポイントアドバイス☆

- ・鶏肉に含まれるたんぱく質は良質で、身体に必要とされる必須アミノ酸がバランス良く含まれています。
 - ・消化や吸収にも良い為、疲労回復、細胞や筋肉の成長促進、老化防止などさまざまな効果があります。
- ◎食欲が落ち体力が低下しやすい夏場に向けて、たんぱく質の豊富な鶏肉で栄養補給！
今年の夏は夏バテ知らずの身体を作りましょう！！

Caf'e SUAMA

営業日・・・月～金曜13:00～16:30

☆初田郷富士見荘施設内で、『Caf'e SUAMA』(カフェすあま)を、オープンしています。
近くにお出掛けの際には、是非、足を運んでみてください。
身体や美容に良い健康スムージーや夏場のフラペチーノなどの販売もあります。
※現在、営業日の目印として、初田郷富士見荘敷地門の所に、「営業中の旗」を立てています。

・注意⇒定休日:2、6、16、23、26日
軽食休みの日:14、15日
ランチの日:29日



☆SUAMAのドリンクメニュー表

メニュー	料金	特別メニュー	料金
コーヒー(ICE・HOT)	100円	抹茶フラペチーノ	200円
カフェラテ(ICE・HOT)	150円	チョコフラペチーノ	200円
抹茶ラテ(ICE・HOT)	150円	キャラメルフラペチーノ	200円
キャラメルラテ(ICE・HOT)	150円	ソイラテ	200円
ミルクティ(HOTのみ)	150円	健康スムージー	200円
紅茶(アップル・ピーチ)(HOTのみ)	150円	その他、ランチの日もございますので、 お問い合わせください。	
上記各種Lサイズ	250円		