

# 初田郷たより

2020年 6月  
第 40 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。



※レクリエーション、桜の貼り絵作りにて

社会福祉法人 薫風会  
地域眠着型介護老人福祉施設(入居サービス)  
小規模多機能型居宅介護(在宅サービス)

## 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・石崎・山口・斎藤

～目次～

- ・生活のおたより
- ・職員スキルアップ報告
- ・調理スタッフおすすめレシピ
- ・新型コロナウイルス情報
- ・初田郷での取り組み紹介
- ・イベント企画のお知らせ
- ・レクリエーション、行事のご様子
- ・来月の予定表(行事予定)



## 小規模多機能型居宅介護 初田郷富士見荘 7月 レクリエーション・行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
			1 七夕飾り だまし絵	2 いきいき百歳体操	3 七夕飾り 下初田散歩道	4 壁画作り ～夜空の花火～
5 民謡体操	6 壁画作り ～夜空の花火～ うちわ作り	7 七夕会 うちわ作り	8 いきいき百歳体操	9 下初田散歩道	10 将棋クラブ 裁縫クラブ	11 くず餅作り
12 壁画作り ～夜空の花火～	13 ボーリング大会 民謡体操	14 くず餅作り	15 ポップコーン作り 時代劇鑑賞	16 いきいき百歳体操	17 下初田散歩道	18 カラオケ大会
19 民謡体操	20 誕生日会 クレープ作り	21 紙コップで人形作り 下初田散歩道	22 いきいき百歳体操	23 クレープ作り	24 紙コップで人形作り 中地区カルタ大会	25 8月カレンダー作り 間違い探しゲーム
26 下初田散歩道	27 ユニット調理 ～デリバリー～	28 8月カレンダー作り 手作りうちわですもう大会	29 8月カレンダー作り 手作りうちわですもう大会	30 下初田散歩道	31 8月カレンダー作り 手作りうちわですもう大会	

※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。

### ☆ 初田郷富士見荘 8月の主な予定 ☆

- ・初田郷全体行事(初田郷夏祭り会)  
※5月現在、施設内開催予定
- ・各ユニットにて、8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、嚙下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。

★ 生活のおたより ★

★ 食中毒を遠ざける秘訣！

● どうして食中毒が起きるのか？

● 細菌による食中毒が増える時期  
春から夏にかけて日ごとに暖かくなり、そんなときに注意したいのが、**食中毒**です。食中毒は、1年を通じて発生し、「細菌」「ウイルス」「自然毒」などがその原因となっています。きのこやふぐなどの自然毒による食中毒もありますが、高温多湿となる梅雨の時期から抵抗力の弱い子どもや妊婦、高齢者の人は重症化する場合がありますので、注意が必要です。細菌を繁殖させないことが予防法の一つといえます。

● 加熱などで殺菌することが大事

腸管出血性大腸菌やカンピロバクターなどの細菌は家畜の腸にいる細菌で、これらの細菌は熱に弱いので、十分加熱していれば食中毒はおこりません。近頃増えている食中毒は、生肉、生レバーなどの肉類を生で食ったり、加熱不十分な肉類を食べたり、手指や調理器具などを介して菌が付着した野菜などを生で食べることで発生している場合もあります。食中毒を防ぐには、生肉や加熱が不十分な肉料理は食べないようにしましょう。

● 腸内環境を整えて、食中毒を遠ざける

● 食中毒にかかりにくいカラダをつくる  
細菌が付着した食べ物を食べても、食中毒になる人とならない人がいます。これは、免疫機能の違いによるものです。人は、悪影響を及ぼす菌などを撃退する免疫力を備えており、乳幼児やお年寄りなど免疫力が弱い人やお腹の調子が悪い人は、中毒を起こしやすくなります。日頃から免疫力を強くすることも大事な予防法の一つです。

● 腸内環境が免疫力を左右する

免疫力の力を握るのが、腸です。腸には、体内の免疫細胞の約6割が集中しているといわれています。健康的な腸内環境は、ビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が活発に機能しており、悪玉菌などがあまり活動していない状態です。善玉菌は乳酸や酢酸などを生み出し、腸内を酸性にします。これが悪玉菌の増殖を抑えて腸の運動を活発にし、食中毒菌や病原菌による感染を予防するほか、発がん性物質を抑制する腸内環境をつくりやすくなります。腸内の善玉菌を増やすのに効果的なのが野菜です。とくに「食物繊維」の豊富なさつまいも・切り干し大根・かぼちゃ・ごぼう・たけのこ・ブロッコリー・モロヘイヤなどはオススメです。  
「オリゴ糖」も善玉菌を増やす力があり、大豆・たまねぎ・ごぼう・ねぎ・にんにく・アスパラガス・バナナなどの食品に多く含まれていますので、これらの食材を食事に取り入れていきましょう。バランスの取れた食生活で免疫力を高めて、食中毒に負けない健康づくりを心がけましょう。



初田郷では、小さな施設の特性を生かし様々な行事を行っています

今回は4月に行った日頃のレクリエーションや初田郷の行事を中心に行事計画委員会から紹介させていただきます。他にも楽しめる企画を考えてます！！



自粛ムードで、お花見に行けない…。せめて雰囲気だけでも感じて頂きました。



🍷 お花見弁当でお花見の気分があるね。🍷

みんなでデザート作り♪ フルーチェやホットケーキを作りました☆



🍷 花がないなら作ればいいよね♪ 皆で作ったよ🍷 →



ストレス発散に身体を動かしました！ 風船バレーの様子です。



5月のこどもの日？孫の日？に向けて、手形のこいのぼりを作成しました♪



～職員スキルアップの取組み～

- ①5月の各ユニット会議にて『介護現場の危険予知に関する勉強会』を行いました。日頃から転倒などへの危機管理も持ちながらケアに当たっていますが、どうしても転倒などは起きてしまいます。お互いの考え方や意識付けを目的として、勉強会を実施しました。
- ②緊急時の避難方法を復習しました。いつ起きるか分からない災害時の対策として行いました。

～今後の予定～

- ・6月 各ユニット会議にて、『高齢者虐待』に関する勉強会
- ・6月 嘱託医による感染症に関する勉強会

