

初田郷たより

平成29年12月
第8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。



※初田郷秋の味覚芋煮会より

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・木下・石崎

～目次～

- ・生活のおたより
- ・喫茶SUAMAの紹介
- ・調理スタッフおすすめレシピ
- ・地域の方との交流の場
- ・職員スキルアップへの取り組み
- ・レクリエーション、行事の紹介



1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
	お茶会 	いきいき百歳体操 	カルタ取り大会 	2月のカレンダー作り 	2月のカレンダー作り	2月のカレンダー作り
7	8	9	10	11	12	13
カラオケ大会 	福笑い作り	福笑い作り 	民謡体操	さつまいもマフィン 	フルーツ演奏会 	ジェンガ大会
14	15	16	17	18	19	20
物送りゲーム 	さつまいもマフィン 	風船パレー 	ユニット調理(すいとん作り) 	鬼の面作り	鬼の面作り 	鬼の面作り
21	22	23	24	25	26	27
ジェンガ大会 	カラオケ大会 	中華まん作り 	ボーリング大会 	物送りゲーム 	中華まん作り	いきいき百歳体操
28	29	30	31			
壁画用カレンダー作り(2月)	壁画用カレンダー作り(2月)	壁画用カレンダー作り(2月)	ジェンガ大会 			

※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。

☆ 1月の主な予定 ☆

- ・初詣(天候により日程未定)
須賀神社や佐野厄除け大師に初詣に行きます。
- ・フルーツボランティア(12日予定)
フルーツの音色に癒されます♪
- ・1月の誕生日会
※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、フルーツ演奏・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。

★ 生活のお便利 ★

◎ 自己管理で急激な血圧の変動を防ごう！

・冬の血圧に要注意

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たときなど、急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。日頃から血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。また、血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

・自分の血圧を知っていますか？

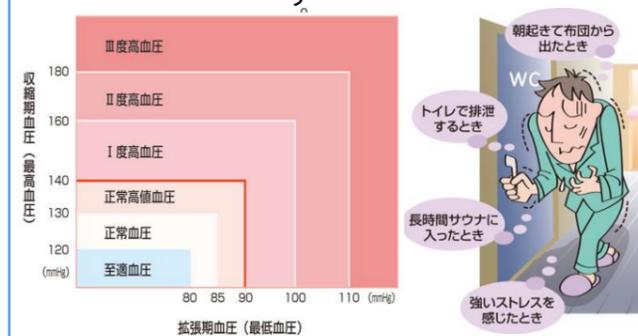
高血圧は自覚症状がほとんどないので自分では気がつかない人が多く、また、健診などで高血圧を指摘されても、放置する人が多くいます。しかし、血圧が高い状態をそのままにしていると、動脈の壁に負担がかかって動脈硬化を進行させ、やがては狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を招くことにつながります。

・血圧の急上昇を防ぐため次のように心がけましょう。

布団から出る前に**室内を暖める**。
脱衣所を暖め、**浴室との温度差を少なくする**。
寒い屋外に出るときはしっかりと**防寒対策**をする。
トイレ内や便座を**温めておく**。

・高血圧を防ぐ生活習慣のポイント

- 1 食事 ↓ 1日3食、バランスのよい食事をする。
塩辛や漬物など、塩分量の多い食品は少量にする。
麺類の汁を飲みきらない。
野菜やきのこ、海藻類、豆類などを十分に取る。
カリウムを多く含む新鮮な野菜や果物をとる。
- 2 運動 ↓ ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を行う。
駅や会社内では階段を使う。
いつもより歩幅を広く、速く歩くようにする。
掃除や洗濯などの家事をこまめにする。
- 3 ストレス ↓ 十分な睡眠をとる。
のんびり過ごす時間を持つ。
趣味や友人との交流などを楽しむ。



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

11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。



★ 秋の味覚で食事会

食欲の秋と言われますが、言葉通りの食事会を開催しました♪
もともと家事をこなされてきた主婦の皆様にも料理の準備を手伝っていただきました♪
おにぎりの絶妙な握り加減はいつも以上に食欲をそそられました♪
ごちそうさまでした。



各家庭の個性あるおにぎり

喫茶『SUAMA』営業中！！
こんな焼き菓子を焼いています！！

・月に2～3回ほど、喫茶SUAMAでは、ドリンクだけでなく、クッキーやマフィンも焼いています。どれも絶品で利用者の方々やご家族にも大好評！！
そんな焼き菓子の紹介をさせていただきます。



★ 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。

★ 手作りジエンガゲーム

牛乳パックを輪切りにし、テープを巻いてもらった、簡単なゲーム！
ジエンガを使ったゲーム！
簡単そうとバカにしてると、真剣に積まれてしまいました。皆様



誰が倒すのかな...??



色を揃えるとキレイだよ♪



なかなか難しいな。

★ 11月誕生日の方と外食へ

11月誕生日の方々の希望もあり、道の駅へ外食に行きました。11月誕生日の方々と食事を楽しんでいただきました♪



同行した職員と...



好きな物を選ばれていました



おめでとうございます