

# 初田郷たより

平成29年11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。



※小規模多機能施設の食事会より

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
- ・ボランティアさん紹介
- ・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組み
- ・レクリエーション、行事の紹介



## 12月 レクリエーション・行事予定表



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
					1月の カレンダー作り 	1月の カレンダー作り
3	4	5	6	7	8	9
1月の カレンダー作り	ハーモニカ 演奏会 	トランプゲーム 	ジェンガ大会 	クリスマス リース作り	クリスマス リース作り 	クリスマス リース作り
10	11	12	13	14	15	16
いきいき 百歳体操 	簡単！ピザ作り 	簡単！ピザ作り	風船パレー 	物送りゲーム 	初田郷忘年会 	カラオケ大会 
17	18	19	20	21	22	23
切って、貼って 壁画作り	切って、貼って 壁画作り 	切って、貼って 壁画作り	いきいき 百歳体操 	クリスマス 鍋パーティー 	トランプゲーム 	民謡体操 
24	25	26	27	28	29	30
クリスマス お楽しみ会	クリスマス ケーキ作り 	カラオケ大会 	物送りゲーム 	初田郷 餅つき会 	ジェンガ大会 	いきいき 百歳体操 
31						
1年を振り返って 思い出語り会 						

※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。

### ☆ 12月の主な予定 ☆

- ・初田郷忘年会(15日)  
1年間の想いで話しをしながら、楽しい企画で楽しんでいただきます。
- ・初田郷餅つき会(28日予定)  
年末の恒例行事ですね！
- ・12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。

☆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行ってみませんか？  
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 ★

◎冬に流行するインフルエンザウイルスとは？  
 ☆風邪とインフルエンザの違いは？

一見似ていますが、症状も原因も症状もはっきり異なります。  
 「風邪」は、のどの痛み、鼻水、咳(せき)などの症状を伴う呼吸器の急性炎症です。  
 発熱、頭痛、食欲不振などが起こることもあります。健康な人でも年に数回程度  
 かかるといわれています。  
 インフルエンザは、インフルエンザウイルスに感染することによって起こる病気です。  
 普通の風邪よりも急激に発症し、症状が重いのが特徴。インフルエンザに感染すると、  
 1〜5日の潜伏期間の後、38℃以上の高熱や筋肉痛などの全身症状が現れます。  
 健康な人であれば、その症状が3〜7日間続いた後、治癒に向かいます。  
 インフルエンザウイルスには強力な感染力があり、いったん流行すると、年齢や性別を  
 問わず、多くの人に短期間で感染が広がります。日本では毎年11月〜4月に  
 流行が見られます。

☆インフルエンザの特徴

- 潜伏期間 ↓ 1〜3日
- 感染経路 ↓ 主に飛沫感染(くしゃみや咳などで唾液や鼻水が飛び散ること。)
- 発症 ↓ 急激に38℃以上の高熱が出る
- 症状 ↓ 悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状、咳、痰、呼吸困難、腹痛、  
下痢などの胃腸症状 など
- 療養期間 ↓ 1週間程度

☆インフルエンザの予防

予防に効果が期待できるのがワクチンの接種です。  
 流行シーズンを迎える前の十一月ごろの接種をおすすめします。  
 効果が現れるのはおよそ2週間後からで、  
 その後約5カ月間持続するといわれています。  
 費用は、自己負担で、1回/約三千〜五千円程度です。

☆主な治療法は？

- ① 安静にし、栄養と十分な睡眠を取ります。
- ② インフルエンザウイルスの空気中での活動や感染を  
抑えるために、**室内の湿度を50〜60%に保ちます。**
- ③ **水分を十分に補います。**



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

10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。



☆遠出の予定が！

毎年恒例行事の様になっていきます少し遠めの外出を企画していましたが、本降りの雨という、残念な結果になってしまいました。その為、パーティー形式での食事会に変更し、出前のピザや新米おにぎり等を用意し、楽しい時間を過ごしていただきました。



悪天候でしたが、会場は笑顔でいっぱい☆ ありがとうございました。

ポランティアさん

～和楽器演奏下さいました～

・10月12日に、尺八、三味線の演奏に来てくださりました。  
 懐かしい曲はもちろん、唄いやすい懐かしい曲を選曲して下さり、  
 ゆっくり和めるような時間を作ってください、ありがとうございました！



☆ 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し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。

☆保冷剤を使って消臭剤作り

ジェル状の保冷剤を使い、簡単な消臭剤作りをしました。  
 手作りなので、中に入れる飾りは好きな物を入れられます。  
 好きな物を入れるので、自分好みの物が作れます。



綺麗に出来ました♪



どれ選んでも良いものが出る



☆ラーメンを食べに佐野方面へ

「麺類が好きかな方をお誘いし、  
 道の駅に行きかまして、ラーメンを  
 食べに行きました。」に、職員も一緒  
 久しぶりの外食で、職員も一緒に  
 ゆっくりのペースでいただきました。



道の駅で記念写真



食後のドリンクで女子会



天気にも恵まれてよかったよ



## 地域の方との 交流の場

『下初田げんき会』の皆様のご来訪がありました。昔話やご近所話等、楽しい時間を過ごす事が出来ました。  
また、日頃から行っている、食事前の「嚥下体操」や、看護師主体で行う「いきいき百歳体操」に参加して下さいました。  
最後には手作りのプレゼントを頂き、ありがとうございました！！



消防隊員、救急救命士の方々  
救急車が来るまでの約7~8分間の蘇生で



指導の下、職員も実際に胸骨圧迫(心臓マッサージ)と、人工呼吸を行いました。5セットで1組(約2分のペース)

☆職員スキルアップへの取り組み  
十月に、豊田分署隊員の方々に、「急変時の応急処置研修」を行っていただきました。高齢の方が利用する施設ですので、心肺蘇生法の練習や、誤嚥した際の異物除去法として、背部叩打法・ハイムリック法の講習を受けました。  
また、日常の中で、転んだりする危険がないか、職員同士で情報共有する為のトレーニングとして、「危険予測・回避トレーニング」を行いました。  
日常の同じ写真を見て考えても、職員の感性によって、考え方や捉え方が違う為、様々な意見を議論しあう為の研修が出来ました。(こちらは資料のみ。)

## 調理スタッフの 今月のおすすめレシピ

秋の味覚の代表！さんまの一品！！  
さんまの幽庵焼き(2人分)



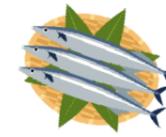
※季節の物を食べて、  
元気に過ごしていただいています。

塩焼きだけでなく、変わった一品に！！



～材料～

- ・さんま 2尾
- ・すだち 2個
- ・塩 少々
- ・調味料A  
しょうゆ 4g  
調味酒 2g  
みりん 1g



～作り方～

- ①: 幽庵地を作り(調味料A)、輪切りにしたすだちと合わせておく。
- ②: さんまを3枚におろす。  
※匂いと余分な水分を取るため、薄く塩をし5分ほど置く。  
5分後に水で流し水分をペーパーで拭く。
- ③: 幽庵地に15~20分漬ける。
- ④: 予め温めておいたトースターにアルミホイルを敷いて④を焼く。  
焦げ目が着いてきたら、アルミを被せて中まで火を通す。
- ⑤: 仕上げに幽庵地を一塗りして、パリッと焼き上げたら完成。

### ☆ワンポイントアドバイス☆

- ・幽庵の調味料の比率は「1:1:1」。  
これが幽庵焼きの基本です！  
さんまだけでなく、秋鮭、ブリ、サワラ、鯛等にも使えます。
- ・すだちの代わりに柚子を使うのもオススメです！
- ・さんまの効能として  
①血液をサラサラにする、  
②血糖値を下げる  
③ガンや生活習慣病予防  
④ホルモンのバランスを整える  
⑤丈夫な骨と体をつくり、貧血を予防するなど、身体に良い効能が沢山あります！

## Caf'e SUAMA

営業時間10:00~16:30

☆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。  
毎月、『健康デイ』として、身体や美容に良いスムージーの販売もあります。  
※現在、営業日の目印としまして、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。



☆SUAMA自慢の焼き菓子を焼いている日

15・22・28

～HOT～

- ・コーヒー
- ・カフェラテ
- ・抹茶ラテ
- ・キャラメルラテ

～ICE～

- ・コーヒー
- ・カフェラテ
- ・抹茶ミルク
- ・キャラメルラテ
- ・アップルティー
- ・ピーチティー

～フラペチーノ～

- ・チョコフラペチーノ
- ・抹茶フラペチーノ
- ・キャラメルフラペチーノ