

ケアハウス長寿苑

出来たて

オープンキッチンで手料理をどうぞ!

新型コロナの影響で、様々な制限がある生活が、約2年が経ち、心身共に落ち込み気味になりそうな毎日ですが、僕達厨房職員は、利用者様の「ありがとう」や「ごちそうさま、美味しかったよ」等の言葉に、いつも元気とやる気を頂いています。

今回は、バラエティー豊かなケアハウス長寿苑の「食事」と「厨房の仕事」について紹介したいと思います。

ケアハウス長寿苑では、安全で美味しいはもちろん「食事が楽しみになる事!!」をコンセプトに、毎月「お誕生日会」や、「健康メニューの日」、「郷土料理の日」等の行事食を楽しんで頂ける様、毎月企画会議を行い、メニューを考えています。日々の食事は、栄養豊富な野菜をたくさん取り入れるメニューを、中心として考えています。お誕生日会では、旬の食材をふんだんに取り入れ、少しでも季節を感じて頂ければと考え調理しています。



題字
Y様

(デイサービスセンター)
六尾の郷
第45号

発行

社会福祉法人長寿会
泉南市信達六尾547
TEL.072-483-7260
www.chojukai.or.jp

最近の取り組みでは、コロナ禍で旅行等になかなか行けないご時世なので、少しでも旅行気分を味わって頂ければと、郷土料理の日に、広島名物「広島焼き」や山口県、下関発祥の「瓦そば」等を提供した時は、とても喜んで頂きました。

特に三重県、伊勢名物「伊勢うどん」を提供した時は、とても反響が大きく、「懐かしいわぁ」「お参りに行った時食べたなぁ」等思い出話をして頂ける利用者様もおられるくらいでした。

本場の味に近づけるのが難しかったり、作るのが大変で、とても手間のかかる料理でも、『料理には作り手の想いが伝わる』との言葉通り、大変さも楽しみながら作業しています。



最後に、僕が一番大切だと考えている仕事を紹介したいと思います。

僕達が作業している厨房は、お互いの顔が見えるオープンキッチンスタイルなので、食事の様子を拝見できます。誤嚥等ない様に前もって大きさを考えてカットしているのですが、歯が悪い方や噛むのが困難な方がいる時は、食べやすいようにその場でカットし、安全・安心に美味しく食べてもらえるように目配りを忘れません!!

お元気な利用者様ばかりですが中には、少しの体調不良の時は職員に心配かけない様、我慢したり無理をされる方が時々おられます。そういう方は食事の摂取量がいつもより少なかったり、食べるスピードがゆっくりになったりと変化があります。

そういう『いつもとの違い』をいち早く気づき、安全に事故なく食べてもらう事も厨房の仕事です。

高齢者施設の介護やお手伝いは介護士やヘルパーの方々の仕事と思われがちですが、厨房職にも出来るお手伝いはあります。

利用者の方々が「ケアハウス長寿苑に入居してよかった!」と感じ、楽しく生活して頂けるサポートが一番の仕事だと思っています。利用者の皆様が楽しく食事して頂ける事を一番に考え、これからも職員一同頑張りたいと思います。

ケアハウス長寿苑 厨房 M



S 9年11ヵ月
皆様、おひとりおひとりが穏やかに、笑顔で過ごして頂けるように、頑張ります！

F 18年11ヵ月
ここに来て良かったと思って頂けるような施設を全員で目指しています。

N 12年4ヵ月
1日1日を大切に家族様、利用者様に安心して過ごして頂けるよう、お手伝いさせていただきます。

A 9年4ヵ月
利用者様と過ごす日々を大切に、笑顔を絶やさず、これからも精一杯お手伝いさせていただきます。

K 12年5ヵ月
With コロナの生活にも慣れ、その中で楽しんで頂けることを実施しています。皆さんの笑顔をブログに投稿していますので、ご覧下さい。

K 1年9ヵ月

O 5年8ヵ月
少しでも利用者様が笑顔で過ごして頂けるように、これからもお手伝いさせていただきます。

T 3年3ヵ月
皆様が毎日笑顔で過ごして頂けるように、お手伝いさせていただきます。

U 1年7ヵ月
利用者様が六尾の郷で楽しんで過ごして頂けるように、又、家族様に「六尾の郷で良かった」と、思って頂けるように、これからもお手伝いさせていただきます。

H 1年
入社してまだ1年ですが、皆様のことが日々大好きになっています。これからも宜しくお願い致します。

僕達

特別養護老人ホーム 六尾の郷の職員です！

私達

第2弾は、20名を紹介します

世間では、変わらずコロナウイルスのニュースを目にしたり、耳にする毎日ですが、皆様におかれましてはお元気に過ごされていることと思います。

現在のところ、利用者様もコロナウイルスに感染することなく元気に1日1日を過ごされています。家族様にお会い出来ない日々は利用者様にとって、とても辛い日々です。

これからも職員一同、利用者様の気持ちに寄り添いながら、穏やかで明るい1日を過ごしていきます。又、1日も早く家族様にお会い出来る日を、利用者様と共に楽しみにしています。

特別養護老人ホーム六尾の郷 阿部大地

K 4年8ヵ月
いつも笑顔で、何でも相談して頂ける自分でありたいです。頑張ります。

I 5年7ヵ月
利用者様の笑顔にいつも元気をもらっています、ありがとうございます！

U 4ヵ月
心の込めた丁寧な介護を心掛け利用者様に日々、安心して過ごして頂けるよう、頑張っています。

T 7年
利用者様が安心して過ごして頂けるよう頑張ります。

H 5年
毎日一生懸命頑張っています。

S 22年11ヵ月
私は勤務者として年数が浅いので家族様と接することは少ないですが、利用者様は人生の大先輩なので見習って接したいです。

K 4年1ヵ月
皆さんと1番近い年齢なので、気持ちに寄り添いながら、毎日笑顔で接していきます。

S 8年6ヵ月
毎日、楽しく過ごして頂けるようお手伝いさせていただきます。

I 2ヵ月
健康で過ごして頂けるように、身体状態や体調面でも小さなことに気付き、安心して生活してもらえよう努めます。

H 1ヵ月
利用者様の健康管理はお任せ下さい。

地域との繋がりを大切に!!

その人がその人らしく!! パーソン・センタード・ケア

小規模多機能型居宅介護 あっとほーむ六尾の郷

小規模多機能型居宅介護は『通い』『宿泊』『訪問』サービスを組み合わせ、一体的に提供することができ、『通い』を中心に、利用者様の様態や希望に応じて『自宅で継続して生活するために』必要な支援をしています。『その人がその人らしく』可能な限り在宅生活を継続できるようパーソンセンタードケアを目指し支援をしています。コロナ禍でも『楽しみを』と考え、1月15日(小正月) 地域内の一岡神社へ初詣に行き笑顔で参拝しました。参拝していると『見覚えのある人が歩いてくる!!』偶然にもあっとほーむを利用されているH様を発見!! H様の日課に遭遇しました。

～ 知恵の輪くぐり ～

いくつになっても頭がよくなりますようにとお祈り



パーソンセンタードケアとは

『その人の視点や立場にたって理解しケアを行う』認知症ケアにおける考え方の一つです。

青木松風庵工場見学後にティータイム!!

普段話すことが少ない利用者様同士が外出をきっかけに会話が弾み遠い親戚と発見!! 『これも何かの縁ですなあ』と新しい出会いに驚きと昔話に花が咲きました!!

ゆっくりと時間が流れていく中で会話を通じて、その人の「人となり」を知ることができ、生活歴や悩んでいる事、困っている事、やってみたい事などを知り、パーソンセンタードケアにいかした支援を実践したいと思います。

あっとほーむ六尾の郷 T



グループホーム六尾の郷

今回は グループホームの 一日を紹介 します


7:00 起床

居室にて検温します。顔洗って髪に櫛入れて「おはようございます」とフロアでご挨拶。あったかい飲み物を飲みながら朝食の準備をします。


8:00

朝食の後は血圧、脈など計り体調に変化がないか確認します。歯磨き行い、各々居室内でテレビ観て過ごしたり、フロアでおしゃべりを楽しまれたり、塗り絵や編み物をしたり自由に過ごします。


10:00

朝の10分間体操の時間です。足の運動に重点を置くスタッフ、また身体全体のストレッチなどスタッフが見本を見せます。皆さん熱心にされています。その後は機能訓練を行います。以前六尾便りでも紹介したペダル漕ぎやエアロバイク、また理学療法士の先生の指導に沿って機能訓練を行っています。冬の間でも天気の良い日は苑外に散歩にお出かけ!!


12:00

昼食はケアハウスの厨房で作ってもらっています。季節にあった物はもちろん、郷土料理、誕生日メニューなど工夫を凝らした料理で、食べる前から「美味しそうやわ〜」「毎日ご馳走やな」と大好評!!


15:00

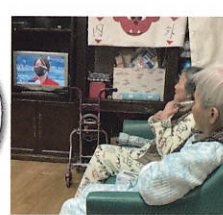
おやつ時間は皆さんの1番の楽しみです。料理クラブで卵が余った時は、パンケーキに生クリームを添えたりスイーツ好きがひと工夫!!


14:00

レクリエーションの時間です。日勤のスタッフが創意工夫して行っています。脳トレクラブで評判の良かったものは早速レクで取り入れ、新しい脳トレメニューを考案し認知症予防にもとりこんでいます!


19:00

夕食が済んだら皆さんパジャマに着替え、部屋ですごされる方や、フロアでTVを見てすごされる方、各々自由に過ごされます。大晦日はフロアでスタッフとNHK紅白歌合戦をみるのが、恒例となっています。



グループホーム六尾の郷 成瀬

ホームヘルプステーション六尾の郷

シリーズ
第5弾

愛すべきヘルパーな日々

いつも皆さまの
“笑顔”のために

桜の便りが各地から届く今日この頃。コロナ終息の便りも、はやく届いてほしいと願うばかりです。

今回は、そんなコロナにも負けず暮らしにひと工夫を加え、ご本人らしい過ごし方をされている利用者様をご紹介したいと思います。私たちヘルパーが訪問させていただくお宅には“ご本人の個性”が表れています。私たちヘルパーは介護職としての視点で、『どうしたらご本人様らしく居心地よく安心して暮らせるか』を、日々考えながら援助を行っています。

M・S様

M様は可愛いものや女性らしい小物がお好きな方です。居室のカーテンを乙女のようにアレンジして束ねたり、ディスプレイで作った小物や塗り絵など壁に飾っておられます。援助中、作品の話題になるととびきりの笑顔でお話しされ、私たちも元気をもらえます。



A・K様

A様はご自宅におられる頃から訪問させて頂いており、ご自身の絵画作品や趣味の写真、細かく切り込んだ切り絵などを援助の合間に見せて下さいました。ケアハウスに来られてからも、『歳をとっても頑張らんと』と日々の移ろいを川柳にしたり、ぬりえの塗り方を研究したり創作意欲に溢れておられ、私たちも刺激をもらえます。



実は、『住まい』と『健康』は非常に深い関係があるといわれています。健康に暮らすには心が豊かでいられる住まいがとても大切です。ご本人らしい住まいで、居心地よく安心して暮らしていただける様、私たちホームヘルパーは居室の清潔さはもちろんのこと温度や湿度、そしてご本人とのコミュニケーションを大切にしながら援助を行っています。心を満たすお手伝いとみなさまの笑顔のために、明日もまた愛すべきヘルパーな日々は続きます。

ホームヘルプステーション六尾の郷 T

デイサービス 六尾の郷 書への道

デイサービスの 人気レクの一つ「書道」

利用者様の中には、字を書くだけでは物足らず、墨で絵を描く方や「学校に行ってた時以来の書道や」と言われる方、何度も何度も

練習する方がいます。

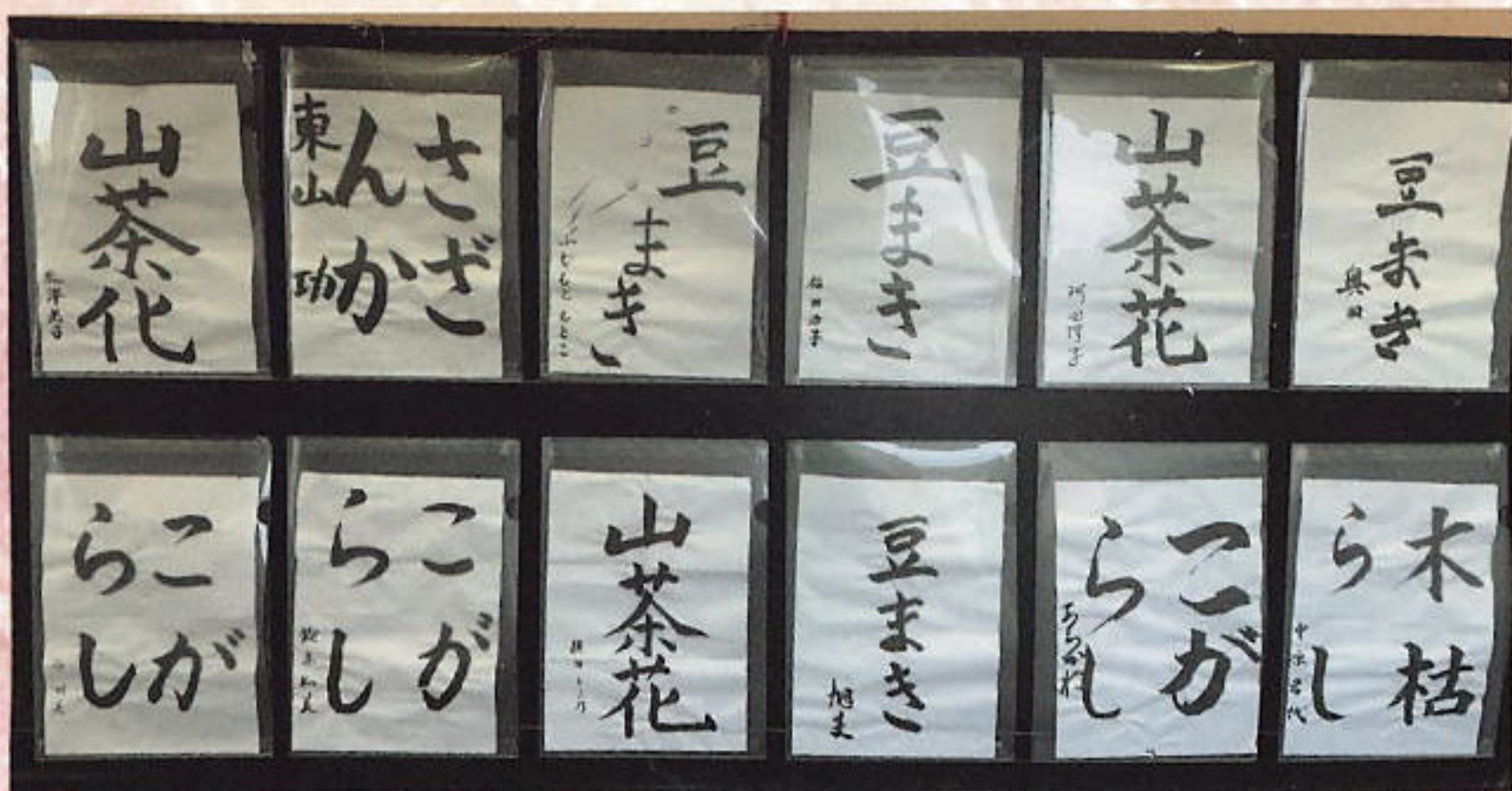
皆さん筆を持たれると真剣な表情で毎回取り組まれています。

何度も書いているうちに昔の感覚を思い出してきたよと参加される方も多くいます。

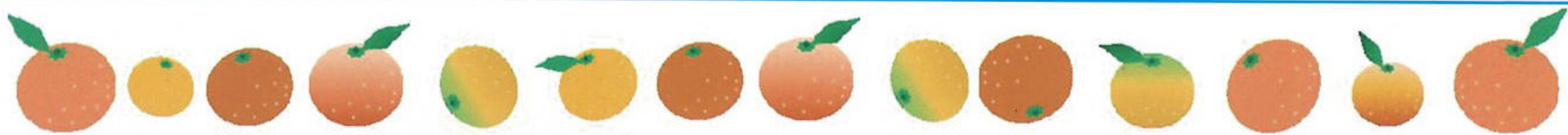
書道の様子と作品集です。

作品集

フロアに貼り出されている自分の習字を見てこっそりと喜ばれる方や恥ずかしいよと話される方もいます。



デイサービスセンター六尾の郷 U



小春日和のみかん狩り

グループホームいずみ

ぽかぽか陽気のある日、広場でみかん狩りをしました。
いずみに広場ができて8年ほど経ちます。
小さかったみかんの苗木が成長し、今ではたわわに実をつけるようになりました。

「どれにしよう」と目を輝かせ、橙に色付いた実を見比べる利用者様。
男性利用者F様は真剣な面持ちで剪定ばさみを使われ、無事に枝から切りはなすと顔をほころばせておられました。

ご自分でもぎとるのが難しい利用者様は、スタッフがお手伝いしています。

皆様みかんがお好きなので、実を手にとると自然と笑顔がこぼれていました。

収穫したみかんは、苑内に持ち帰って皆様でおいしく召し上がりました。

来年もたくさん実が生って、楽しくみかん狩りができるといいなと思います。

グループホームいずみ H



長い間会われていなかったのですが、そんなブランクも感じさせないほど、子供の頃に帰りお話をされ感



同じ市内ですが離れた地域に暮らしておられた二人の利用者様が偶然六尾の郷のデイサービスを利用される事になり、そこで顔を会わされた時、尋常小学校時代からの幼馴染だということとが分かりました。

ケアマネジャーの仕事は人と人との出会いがつきものです。
個と個が出会い、そこから更につながりが広がって支援の輪を作りあげていきますが、それによってより人生に深みが増した方のエピソードをお伝えします。

ケアプラン
六尾の郷

出 会 い に 乾 杯 !!

「～人と人との出会いは素晴らしい～」



介護でお困りごとがありましたらケアプランセンター六尾の郷までご連絡をお待ちしています。

動の再会を果たされました。今は週2回デイサービスで昔話に花を咲かす事で回想法に繋がり、より生き生きと楽しい時間を過ごされています。

そんな大正生まれのお二人の目標は、二人で100歳を迎える事！
人とのつながりによって、より大きな目標が生まれ生きがいとなる事はケアマネジャーとしての喜びでもあります。今後も介護サービスを利用しながらの生活をサポートし、利用者様の目指す目標達成に向けて、いつまでも元気に過ごしていただけたように支援していきたいと思っています。



シリーズ『今日から実践！ホシキの介護予防』

第3回

脳が喜ぶことを毎日の習慣に！

泉南市地域包括支援センター六尾の郷

物忘れから 認知症への進行

◆物忘れ

言葉や人の名前が出てこない、物のしまい場所を忘れるなどが増えます。しかし、日常生活にはさほど支障は出ず、本人は忘れっぽいことを自覚しています。

◆認知症がすすむと…

新しいことが覚えられなくなり、覚えていたことも忘れていきます。そして、理解力や判断力も低下していきます。進行すると妄想・幻覚・徘徊など、周囲への影響を及ぼす行動が目立ち始め本人の尊厳も傷ついてしまうのが認知症の怖さです。

【早めの対策・予防がとっても大切】

認知症まで進行してしまうと、現代の医学ではなかなか回復が難しいのが現状です。
常日頃から発症リスクを少なくする生活を心がけましょう。

そこで…

【脳が喜ぶことを毎日の習慣に！】

1. 栄養バランスを整え、規則正しい生活を心がけましょう
・カフェインや甘いものは控えめに！
2. 身体を温めましょう
・シャワーで済ませず湯船につかる！
3. 適度な運動をしましょう
・ウォーキング（普段の1.5倍の速さ）がおすすめ！
・自宅で手足をこまめに動かすだけでもgood！
4. 人とのかかわりを持ちましょう
・誰かと話すことで、脳が元気に！

毎日続けられる

【let's 脳トレーニング!!】 ～感謝しましょう～

1日1回感謝する癖をつけた人の脳細胞を調べると、1年で4000万個脳細胞が増えているという実験結果があります。他人にだけでなく、時には物であったり、お金であったり、自分にも感謝しましょう。

1日3行の感謝日記をつけてみるのも効果的です。

泉南市地域包括支援センター六尾の郷 K



第30回

この仕事について 思い出に残るエピソード

ケアプランセンター六尾の郷



Y

ケアプランセンター六尾の郷に入職してもうすぐ6年が経とうとしています。ケアマネとしては10年ほどのプランクがあったので、未経験者として一からやり直すつもりでの入職でした。

忘れていた事、制度が変わり始めて聞く事も多くとまどいの中、先輩方の丁寧な指導のおかげでこれまで続けてこられたと思っています。多くの利用者様と関わる機会をいただき、様々な経験をする事で、自分の中での価値観が少しずつ変化していきました。

在宅生活をその人らしく送る為に私達は支援していますが、自分が支援した内容が正しかったのか、他にもっと良い方法がなかったのか悩み、反省の毎日です。これらの経験を今後も活かして人として温もりのある支援を行っていききたいと思っています。



M

ケアプランセンター六尾の郷に入職して、15年目になりました。

ケアマネジャーとして初めて働き始めて、当時の先輩方よりケアマネ業務を一から教えていただき、無我夢中で毎日過ごしていたのを思い出します。

ケアマネジャーとして15年間働いてきて一番喜びを感じたことは、一度契約が終了した利用者様の家族様から、数年後に連絡を頂き「また村上さんに相談したいことがある」と連絡をいただくことがある事です。「あの時、ケアマネとして担当してくれて心丈夫だった」「相談しやすかったから」とうれしい言葉を頂き、「自分の友人で介護の事で困っているのを話を聞いてほしい」と紹介して頂き今もつながっているケースもあります。

今後も、人と人とのつながりを大切に、信頼してもらえるケアマネジャーを目指し、日々精進していききたいと思っています。

第22回

見せます!! 私のOFFを!!

長寿会で働く職員をより皆さまに知っていただく好評の連載。
今まで知らなかった仕事以外のあんな顔こんな顔をお見せします!

F

(デイサービスセンター
六尾の郷)

利用者様に安全・安心して送迎ができるように車の整備や施設の修理等毎日走り回っています。

休日は愛犬(こてつ)と戯れたりツーリングで気分転換をしています。時にはホームセンターに行き、最先端の工具を手に取り楽しんでいます。

ON



OFF



OFF



どこかで
見かけたら
声をかけて下さい

Y

(デイサービスセンター
六尾の郷)

利用者様がリラックス、安心してお風呂に入ってもらえるよういつも気を配りパワフルに毎日頑張っています。

今はコロナ禍でなかなか集まることができませんが甥っ子、姪っ子家族で自宅パーティーやスーパー銭湯で体を癒しています。

ON



ON



OFF



掲示板

広報誌に関する感想・その他なんでも結構です。
皆さまの生の声をお寄せ下さい!

リアルタイムな情報はこちら

長寿会言いたい放題

検索

<http://blog.chojukai.net/>

〒590-0515 泉南市信達六尾 547 番地
TEL.(072)483-7260 FAX.(072)483-7261

ご協力をお願い

皆様におかれましては、平素より長寿会の活動に多大なるご理解とご支援を賜り厚く御礼申し上げます。今後ともますます、社会福祉活動に力を入れて行こうと固い決意を新たにす次第でございます。今後とも引き続きご理解・ご協力をいただきますよう、お願い申し上げます。

社会福祉法人長寿会

理事長 飯尾 弘一



編集後記

春の日差しが心地よくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

今年は北京オリンピック・パラリンピックが開催され、多くの選手の活躍に元氣と感動をもらいました。明るい話題に皆様の笑顔の時間が増えたのではないかと感じています。

コロナ感染対策に気を引き締める日々が続きますが、そんな中でも利用者様に楽しく有意義な時間を過ごしていただく為、職員が試行錯誤しながら行事やイベントを行っている様子が伝わる六尾だよりになったと思います。

毎年、六尾の郷の川沿いは桜が咲きほこり私達に変わらず美しい景色を見せてくれます。これからもコロナ感染対策を行いながら四季を感じ、利用者様が生活の中に楽しみを見つけて充実した人生が過ごせるようサポートさせて頂きます。

ケアプランセンター六尾の郷 Y