

祝 11周年を迎えました

美しい自然に囲まれ、
地域の皆様方の温かい心と支援に恵まれ、

「小規模多機能の家 この」は11周年の開設記念日を迎えることができました。
これも一重にご利用者様、ご家族様、地域の皆様方のご支援、ご協力の賜物と深く感謝いたしております。住み慣れたこの地域で、馴染みのある人間関係を維持しながら生活が営めるようスタッフ一同心を新たに精進して参ります。

今後ともご支援、ご協力のほど宜しくお願い申し上げます。



当日は、地域の方、ご利用者の方そしてご家族様など、沢山の方が来てくださいました。

「善応寺区獅子舞保存会」による獅子舞（4歳の男の子の出演がありました。）の披露があり、デイサービスで毎日行っているハビリ体操を皆さんに体験していただきました。

《2分ほどの体操（氷川きよしの唄に合わせて）ですが、手を出し、足を出し、全身を使っの体操です。》

ご利用者様、入居者様も河野地区の地元の方々が増え、保育園児、小学生、中学生の来訪があり、目標とする「小規模多機能の家この」に少しずつ近づいているのではないかと考えております。

小規模多機能の家
「この」
《第43号》
2015.10

発行
医療法人 慈孝会
小規模多機能の家 この
〒799-2436
松山市河野別府179-1
TEL 089-993-2900
TEL 089-993-2920
FAX 089-993-2911

グループホーム この

この度「喜多春美さん」「梶仁志さん」がグループホームに仲間入りしました。喜多さんはおしゃれでとても笑顔が素敵な女性です。梶さんは社交家でいつも皆さんに声を掛けて励まして下さる優しい方です。

梶さんからのメッセージ「人間は笑っている姿が一番素敵です、みんな仲良くしましょう」

これからもみんなで明るく楽しく過ごしていきましょう。



散歩

風のない快晴!!! 秋晴れの気持ち良い日がやって来ました。皆さん! 外気浴・日光浴を楽しまれています。



公民館の花に「きれい」保育園の子供さんを見て「可愛い!!」と目が輝いています。体操もお茶も中庭で風を感じながら、笑顔で取り組まれています。「ありがとう」「よかった!」の声をいただくたび、職員も笑顔がこぼれます。この季節を皆で楽しみましょう。

運営推進会議 公民館主催「まちの食育講座」に参加しました。

「脂質異常症予防」予防は毎日の食生活にあり!!!
コレステロール異常は動脈硬化をすすめ、心臓病・脳血管障害等の病気を引き起こします。原因として脂身の多い肉類やバター、飲酒、糖質の摂りすぎ、野菜不足、過食、ストレス、運動不足などです。改善として食事療法と運動療法です。腹八分目 ゆっくり良く噛んで食物繊維を多くとり、脂質、糖質の多い嗜好品は摂り過ぎないこと、食べ過ぎ飲み過ぎに注意!

メニュー

- 豚しゃぶの味噌きのこソース添え
- アセドアンサラダ
- きざみ昆布の煮もの
- イソラテブリン

主食・主菜・副菜を基本に食事のバランスを考えた献立でとても美味しくいただきました。

参加者
地域の方 1名
包括支援センター 1名
施設職員 6名



夜勤さんのつぶやき

秋といえば、「食欲の秋・読書の秋・スポーツの秋」ですが、私にとって秋は健康診断の秋です。年々高くなる悪玉コレステロール・・・油には気をつけ「グレープシードオイルやオリーブ油にもしてみました、数値は高くなるばかり、最近エゴマ油が良いと聞き試しています。

1日スプーン1杯5g 熱を加えず摂ると良いそうです。体内でDHAやEPAに変わるαリノレン酸が豊富に含まれているので、認知症の予防、動脈硬化の予防、美肌、ダイエット等、血管の若返りに効果があるそうです。でも、なにより大事なことはストレスのない生活ですよ。今回の結果はどうなるのか、ドキドキです。

9月18日このの喫茶がありました

この日は合同レクリエーションで、風船バレー、飴玉すくい、しりとりなど楽しく開催。風船バレーは200回以上ラリーが続き、素晴らしい運動神経をみせてくれました。



瓦版この村



7/4 (土) 久しぶりに外食に行きました。今日は松山観光港にある『99ハーバーテラス (Tsukumo harbor Terrace)』にGO! 港にあるだけにテラスにも座席があり、海が眺められます。「若い時に来たらええなあ」とか、「映画のワンシーンみたいだね」とか、ひと時海を眺めながら思いをはせられていました。食事は、おしゃれなランチや麺類のセットなどもあり、お手ごろの価格で少しリッチな気分が味わえます。全部きれいに食べられた方も、「少し多いなあ」と食べきれない方もいらっしやいますが、場所が変わると皆さんよく食べられます。「また連れて行ってよ」とわいわい話しながら海沿いの道を帰って来ました。



秋の運動会

9月5日金曜日、このの3事業所合同の運動会を行いました。各事業所の代表による選手宣誓の後、「ころころ迷路」「ボール拾い」「パン食い競争」の3種目をみんなで交代して行います。最初の「ころころ迷路」では小規模チームはなかなか息が合わず最下位になってしまい、「ボール拾い」もデイサービスチームに及ばず、成績は残せませんでした。でもそれぞれ体を動かして楽しい時間が過ごせました。優勝は圧倒的な力でデイサービスチームとなりました。でも後日行われた風船バレー大会では見事優勝して雪辱を果たしました。



8/8の河野公民館祭りや、9/8の福角病院の納涼祭に『ばばちゃん倶楽部』(利用者さんと一緒に作品を作っています)を出展して販売させていただきました。かわいいキャラクターのプリント生地などを使っており、子供たちにも大人気でした。今後も機会があればいろいろな場所に出かけて行きたいと思えます。

ちなみに、今回の売上代金は年末の忘年会ですき焼きパーティーでのお肉代に使わせていただきます。参加ご希望の方はご家族様も職員もぜひお越しください。



河野公民館祭り



福角病院納涼祭

完熟ゴーヤーのスムージー

ここ2~3年はゴーヤーがほとんど取れなくなってしまいました。最初の年は毎日のように収穫できて、昼食に夕食におやつまで、たっぷりとゴーヤーを食べることができたのですが、今年は10個もならず、あっという間に黄色く熟してしまいました。でもせっかく出来たゴーヤーを無駄にはしません。完熟のゴーヤーでスムージーを作ってみました。味の方はご覧の通り小さなゴーヤーでバナナと牛乳で量増したので、どちらかというとなバナナ味でしたが、それでもほのかにゴーヤーの苦味を味わうことが出来ました。来年はたくさん出来るといいなあ。

デイサービス この

天心流舞踊

8月に天心流舞踊の方々が、踊りに来て下さいました。皆さんそれぞれステキなお着物で曲に合わせて優雅に踊って下さいました。指の先まで美しいしぐさに利用者の方々もうっとり。日本の芸能を間近で見られ、皆さんにとっても喜んでいただきました。



なないろランチ



9月20日の敬老の日に、なないろカフェランチに行きました。写真を見ていただければお分かりになると思いますが、品数の多いのに皆さんビックリ!!!! しかも、この日は敬老の日という事もあって、お寿司がついていたのでラッキーでした。見た目もきれいで、利用者さん大満足。なないろカフェの方々ありがとうございました。また、行きたい(スタッフが)ので、計画しますネ。

七夕飾り

7月7日、河野保育園の子供たちが七夕の飾りを持って来所してくれました。毎年たくさんの飾りを作って来て下さり、利用者の方々と一緒に笹をつけていきました。小さな子供が大好きな皆さん。自然と笑顔になり嬉しそうでした。河野保育園の皆さん可愛らしい歌とステキな時間をありがとうございました。



合同運動会

9月にグループホーム、小規模、デイサービス対抗で運動会を開催しました。一番の盛り上がりは“パン食い競争”皆さん今まで見た事もないような大きな口でパンをゲットしていました。中には笑いすぎてなかなか取れない方も。結果はデイサービスが優勝!! 来年も頑張るゾー!

今回の作品

今回も、力作がそろいました。



皆さんスタッフが感心するほど細かくコツコツと仕上げられています。知らぬ間にアレンジが加わっている方もおられ、それぞれ良い作品が出来上がりました。皆さんの作品は11月15日の河野公民館での文化祭に展示する予定ですぜひご覧下さい。

スイカ割り

昨年好評だったので、今年も計画して2回“スイカ割り大会”を行いました。目隠しをして「右・・・右・・・前・・・前・・・」周りの声を聞きながら皆さん豪快に棒を振り下ろしていました。

「スイカ割りなんか、生まれて初めてしたわ!」と少し興奮気味の方も。最後になかなかスイカが割れないというハプニングもありましたが、とても楽しい時間でした。



コスモスドライブ

浅海にコスモス、ドライブに出かけました。とてもきれいなコスモス畑に皆さん大喜び。花も大きくゆらゆら・・・ゆれる花々が秋を感じさせてくれました。男性利用者の方に「私とコスモスとどっちがきれい?」と聞くと「日の当たりかげんでどっちとも言えんなあ。」とうまくかわされてしまい、みんな大爆笑に! 一本取られた秋の日でした。