

新年の壁面構成です。上の方は玄関で、職員の力作。今年の干支の猿のマスコット達です。下はリビングの飾りで、利用者さん達の協力で花紙を丸めて貼り付けた大きな猿の顔になっています。この猿は色々アレンジを加えながら、今年一年小規模を見守ってくれます。どちらもとても可愛らしくできていますので、ぜひご覧になってください。



小規模多機能の家ここの職員一同

本年も宜しく
お願いいたします。

新年明けまして
おめでとうございます



瓦版ここの村

小規模多機能の家
「ここの」
《第44号》
2016.1

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

初詣

新年最初のお出かけは初詣です。今年は柳原の三穂神社に行ってきました。美穂神社は勉強の神様、大宰府天満宮の別院になるので合格祈願の絵馬がたくさんありました。



御節料理

毎年、三が日のお昼はスタッフ手作りの御節料理です。スタッフ曰く「自分の家よりお正月らしい」でも3日も続くとカレーも食べたくなりますね。



『ばばちゃん倶楽部』の売り上げを使って昨年末もすき焼きパーティー♡ 普段の食事では使えないようなお肉を使っています。皆さん、今年も頑張ってくださいね。

風邪とインフルエンザは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、1~3,4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、治癒に向います。気管支炎や肺炎を併発しやすく、脳炎や心不全になる場合もあります。



感染者数

約 1000 万人

死者数

約 1 万人

インフルエンザ

ある

頭痛、関節痛

ある

鼻水、鼻づまり

より強い

のどの痛み、違和感

より強い

寒け、ふるえ

38度以上などの高熱

発熱

発熱までが急激

発熱のタイミング

一般的なかぜ

ある

より強い

ある

ある

ある

発症から時間差あり



飛沫感染・接触感染

インフルエンザにかかった人の唾液中には、ウイルスが多く含まれています。そして、せき・くしゃみをしたときに、その唾液が細かなしぶきになって周囲に飛び散ります。1~2メートル以内に人がいると、このしぶきを吸い込んで、ウイルスに感染します。いわゆる「空気感染」とは異なりますので、十分に離れていたり、そもそも目の前でせきやくしゃみ、大声で話すなどの行為がなかったりすれば、一緒の空間に暮らしているというだけで飛沫感染は生じません。

唾液や、鼻をかんだ後のティッシュなどに含まれるウイルス

がテーブルの表面や布団などについてもそのまましばらく生き続けることができます。別の人がそのティッシュや布団などを触り、そのまま手づかみで物を食べたり口元を触ったりすることが、のどの粘膜からインフルエンザウイルスが入り込むきっかけとなります。

インフルエンザの特徴 ○流行時期 … 12月~2月 ○潜伏期間 … 1~3日 ○感染経路 … おもに飛沫感染

発症（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）してから、発熱がピークに達するまでの時間は風邪よりも早いといわれています。喉の違和感があるなど思っていたら急に熱が上がり、半日で40℃の高熱がでるなども珍しくありません。高齢者の場合、これらの特徴が出にくいことが多く自覚症状のないまま重症化することもあります。

予防接種、早めの受診をお願いします。

インフルエンザの季節、ご注意ください！

瓦版ここの村

鹿島へ遠足

10月、この手作りのお弁当を持って、今回は鹿島へ行ってきました。皆さんかなり久しぶりの、昔とは少し変わっている鹿島に大喜びでした。まず、渡船場が車椅子でも乗り降り出来ると言うことに驚き！！です。きれいなトイレや、キャンプ場におどろき、昔を思い出しながらの楽しい一日でした。こんなに喜んでいただけるなら、来年も必ず計画しようと心に誓ったスタッフ一同でした。



デイサービスここの

紅葉ドライブ

(ちょっと早かった ケド・・・)
利用者の方々全員 連れて行ってあげたいと思い、石手川方面や玉川方面へ一週間、紅葉ドライブに出掛けました。見頃には少し早かったのですが、色々なお話をしながらの、賑やかなドライブが出来ました。玉川方面へ出掛けたメンバーは、珍しい巨大な蕨のイノシシが見れて「紅葉より、良かったわぁ。」と・・・嬉しいやら悲しいやらのコメントをいただきました。



これ壁画

消防訓練 を行いました

消火訓練では、利用者の方も消火器を使った訓練に参加して下さいました。(最近独居の方も増えてきています、「うちでも火事が起こるかもしれんけんやってみる」と率先して参加して下さいました。) 職員は起震車体験を行い、震度7を体験しました。揺れが「来る！」と身構えていても激しい揺れにひたすら耐えるのみでした。これがふいに来るかと思うとゾッとします。改めて地震に対して深く考える機会になりました。大きな地震がない事を祈りつつ無事に訓練を終えました。

今回の作品

今年の干支“さる”を作りました。色紙にご自宅で飾れるものや、1m40cm×1mの壁画など、皆さん頑張っておられました。生花教室ではお正月のお花を活けました。



地域との交流

このでは地域との交流に力を入れています。秋祭り、公民館文化祭、河野小学生への年賀状など。秋～冬も様々な地域との交流が行われました。秋祭りには神輿入れ・・・降ったりやんだりの雨の中、沢山の方が勢いのある神輿かきを見せて下さり、本当にありがとうございました。地域の神輿も暫く見ていない利用者の方もおられ、少々興奮！！お祭り気分を満喫していました。



文化祭ではデイサービスで作成の作品を出品して地域の皆様に見て頂きました。年賀状は1月1日の初詣の帰りに小学校の郵便受けへお届けしました。皆様今年もヨシク～。

餅つき

本年最後のイベント！餅つきが行われました。毎年の事ですが、この餅つきだけは私たちスタッフはお呼びではなく、昔とった杵柄の皆さんがサクサクと動かれあつという間に出来上がります。杵でつくこの餅つきは開設以来10年以上になりますが、私たちスタッフはまだまだだなぁと・・・痛感させられる行事です。



初詣

一年元気でこのに来て頂く為に、「利用者様全員お参り！！」を目標に高縄神社へ。ある日は一日に5往復もして、お参りしました。今年は暖かく穏やかな日が多かったので気持ちの良い初詣が出来ました。皆様が元気で一年過ごせますように、とスタッフはお願いしました。

運営推進会議 (平成27年12月18日)

地域の方3名、包括支援センター1名、職員2名

嗜好調査について結果報告を致しました。

アンケート内容

「食事の量・品数・味付け・硬さ・好物・献立に入れてほしい料理」グループホーム・小規模共に「ほぼ満足」の結果を頂きました。グループホームでは、「まとめ」を報告させていただきます。

●認知が進行しており、質問に対して上手に答える事が出来ず「そんなことわからん」や「そんなに思わんよ」と回答される方も居ました。言葉が出ない方には質問をし、表情を見ながら職員が代弁し回答しました。

●入居者の好物を献立に取り入れたり、月1回の中山物産展の日にはお寿司を食べられ喜ばれています。

●食材で季節感を味わってもらえる様に、季節ごとの野菜や果物を食べてもらうように心掛けています。提供時に、「季節のものです」と話しながら食べてもらっています。

●嚥下困難な方には刻み・ミキサー食と食事形態に工夫して提供しています。また、腎機能低下1名、糖尿病2名、減塩食やカロリーを抑えた味付けを理解してもらえよう言葉かけで病状、進行の予防にも努めています。

グループホーム ここの

大正琴の演奏 “ここの”に慰問

平成27年11月19日に愛媛新聞グループの代表 菅さんが率いる大正琴の演奏がありました。「北国の春」「さざんかの宿」など全15曲を演奏。大正琴の素敵な音色にみなさんうっとり。マイク片手に歌を披露して下さいました。ご利用者様もとても楽しい時間を過ごす事が出来ました。



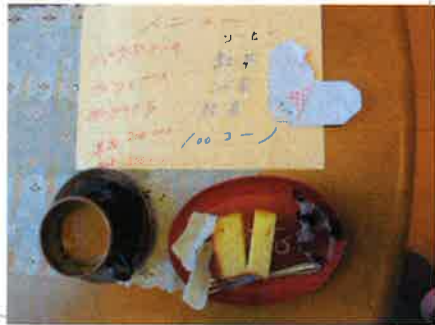
風船バレーボール大会

グループホーム・小規模多機能・デイサービスと親睦を兼ねて風船バレーボール大会を行っています。11月の大会ではグループホーム念願のトロフィーを持ち帰ることが出来ました。グループホーム9名は 大正生まれ4名・昭和生まれ5名です。平均年齢87.4歳。今回は昭和生まれの方が増え、また衣食住を共にしているので、応援も選手もチームワークばっちり！！今年はずいぶん活躍しますよ～。

ここの喫茶のメニュー作り

毎月1回のここの喫茶。12月のここの喫茶はちょっと特別でした。今までは職員がメニュー表も作っていましたが、今回はグループホームの入居者の方が作成！！

画用紙を選び、好きな色のペンを使って素敵に出来上がりました。午後からのここの喫茶で大活躍。みなさんメニューをよ～～く見てもらって選んで頂きました。大変美味しかったです。



俳句

大崎さんの作品

冬最中お陽様照ればうれしいね

冬枯れに一きわ目だっ赤い花

正月はおせち料理を娘方で

