

ふくふく通信

ホームページ <http://www.h-joukufukusikal.jp> E-mail honbu@h-joukufukusikal.jp

毎年恒例

ふくふく祭り 開催

日時 11月4日(日)11:00~ 小雨決行

会場 ふくだの里前 広場にて

○「子供ジャズダンス」「大正琴」「空手」「フラダンス」
「和太鼓」など公民館などから活動を広げている地域の
皆様によるパワフルなステージ

空くじなしの大抽選会!

特賞 ロボット掃除機ルンバ等
当たる!



ロボット掃除機ルンバ

○バザー・野菜市

○屋台

肉うどん・おでん・やきとり・炊き込みむすび
ぜんざい・わたがし・フランクフルト・飲み物等

○ゲームコーナー

ストラックアウト・スーパーボールすくい
飴つかみ・わなげ・バルーンアート など

お問合せ先 ふくだの里 ☎082-899-5088

ご家族・ご友人・ご近所の方々とお誘い合わせの上、是非お越し下さい。

YOU HOUSE ユーハウス

YOU HOUSEで楽しい時間を過ごしませんか?

体調に合わせ3~9時間以内で、ご希望の
時間過ごして頂くことが出来ます。
送迎もご希望により個別に対応しています。
温泉の湯質を楽しめるミネラルたっぷりの岩風呂。
時間を気にせずゆっくり浸かり、皆様とのんびり
楽しい時間をすごしませんか?
岩風呂での入浴が難しい方は、椅子に座ったまま入れる浴槽もあります。



毎日、輪投げや的当てゲームなど全員で
楽しめるレクリエーションを行っています。
また、季節や利用者様のニーズに合わせて、
手芸やカラオケ、麻雀など行っています。
特に職員のギター演奏による懐メロサークルは、
皆様に好評で、とても楽しまれています。



利用者様の状態やニーズに合わせ、
リハビリスタッフが個別にリハビリを
行なっています。

集団体操は「無理せず」「楽しく」
をモットーに行っています。



YOU HOUSEで理美容サービスも行ってます!

体験利用を随時無料で受付けておりますので
皆様、お気軽にお越し下さい。お待ちしております。
不明な点等ございましたらお気軽に担当にご相談下さい。

デイサービスセンター YOU HOUSE
☎082-899-5662
担当 原岡

介護老人福祉施設 ふくだの里 TEL (082)899-5088 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1165-3	介護老人保健施設 スカイバード TEL (082)899-7778 〒732-0036 広島市東区福田町3196番地	ケアハウス ラポーレひろしま TEL (082)899-0888 〒732-0029 広島市東区福田1丁目753番地	広島原爆養護ホーム 矢野おりづる園 TEL (082)822-1228 〒736-0083 広島市安芸区矢野東2丁目4-25	介護老人福祉施設 サンヒルズ広島 TEL (082)289-8688 〒732-0027 広島市東区中山上1丁目24番1号	グループホーム げんき福田 TEL (082)899-7588 〒732-0029 広島市東区福田5丁目1166-1	グループホーム げんき馬木 TEL (082)883-0238 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目2122-1	グループホーム げんき中山 TEL (082)508-4188 〒732-0021 広島市東区中山新町3丁目18-6	小規模多機能型居宅介護 総合ケア げんき TEL (082)883-0338 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目2122-1	小規模多機能型居宅介護 げんき高陽 TEL (082)841-0188 〒739-1731 広島市安佐北区落合1丁目7-20
--	---	---	---	--	---	---	---	--	---

ボランティア紹介

福田ボランティア会の皆様のご紹介

ふくだの里に毎月定期的に来られ衣類などの修繕や施設周辺の草取り、餅つき大会など施設の行事にもボランティアとしてお越し頂いています。長期にわたりふくだの里でボランティア活動をして頂いている皆様にお話を伺いました。

Q1 ボランティアを始めたきっかけについてお聞かせください。

・地域で役に立ちたいという思いがあり、ふくだの里に声を掛けさせて頂いたのがきっかけでした。

Q2 活動して良かったと感じることをお聞かせください。

・ボランティア仲間と話が出来て友達が増え交流の場にもなっています。役に立てることで喜びを感じ、利用者様から元気をもらっています。

Q3 利用者様へメッセージをお願いします。

・直接は関わることはありませんが、ふくだの里での暮らしを楽しんで元気で幸せに過ごしてください。

日頃より職員一同感謝しております。今後とも協力の程宜しくお願い致します。



ふくだの里 北村・山添

訓 冬場の転倒予防対策

11月に入り肌寒くなりました。冷え込む季節は屋内外共に転倒の危険性が増してきます。気温が低い為、身体が冷えて動きにくくなる事(前回、ご紹介した関節痛の影響等)に加え、屋外では路面の凍結等もあり、転倒リスクが高まります。今回は、身体を温める事で転倒を防げるよう、座って出来る体操をご紹介します。

・**深呼吸**…大きく息を吸って、ゆっくり3～5秒くらいかけて息を吐き出す(体操の前後に)。

・**足踏み**…背筋を伸ばして腕振りしながら、太ももを高く上げる様に行います。30回くらいを目安に、声に出して数えながら行うと良いでしょう。

・**ボール挟み**…ボール(家に無い方は枕など)を膝と膝の間に挟んで10秒程数えます。これを5回程繰り返しましょう。

これから先、身体が冷えやすくなります。歩く前等には、ご紹介した体操を行って身体を温め、転倒予防に努めましょう。

スカイバード 作業療法士 中島



きのこあんかけうどん

- ・うどん 2玉
- ・鶏むき肉 100g
- ・しめじ 50g
- ・卵 2個
- ・ねぎ 2本
- ・しょうが 10g
- ・酒 大さじ2
- ★水 500cc
- ★和風だし 小さじ1
- ★しょうゆ 大さじ2
- ★みりん 大さじ2
- ・片栗粉 大さじ2
- ・水 大さじ2

- (作り方)**
- ① 鍋に酒と鶏むき肉を入れほくししながら加熱する。
 - ② 鶏むき肉がほくれたら、きのこ★を入れ煮立たせる。
 - ③ 別の鍋でうどんを茹でる。
 - ④ ②が煮立ったら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
 - ⑤ ④に溶き卵を回し入れる。
 - ⑥ ⑤を茹でたうどんにかける。
 - ⑦ 小口切りにしたねぎとすりおろした生姜を上に乗せる。

(一口メモ) きのこは独特の香りと旨味があるのが特徴です。洗ってしまうと風味が失われるので洗わず調理するのがオススメです。きのこは低カロリーで食物繊維やビタミンが含まれており、ぜひ活用していただきたい食材のひとつです。

矢野おりづる園 管理栄養士 土井 由

医 インフルエンザワクチン予防接種のご案内

暑い夏も終わり、これからは風邪の季節になりそうです。特に寒くなるとインフルエンザが流行してきます。通常の風邪と異なり、発熱 倦怠感などの全身症状が出現します。また嘔吐や下痢といった消化器症状も合併します。高齢者の中には肺炎などで亡くなる方もおられます。

予防には人ごみを避けることや手洗い うがいの励行が重要ですが、やはりワクチンの接種が有効です。インフルエンザは毎年流行する型が異なり、昨年のワクチンは効果がありませんので毎年予防接種が必要です。また予防接種をしてから効果が出るまでに1～4週間程度かかりますので、12月から3月のインフルエンザの流行期を予防するには11月中に予防接種をされるのが望ましいと考えます。ふくだクリニックでも予約受付中です。今年はワクチンの在庫は十分とされていますが、絶対に安心とは言えませんのでお早めにご連絡下さい。

また予防接種をされていてもインフルエンザにかかることがありますので、発熱などの体調不良の際には早めに医療機関を受診して下さい。タミフルなどのインフルエンザの特効薬もありますので悪くなる前に治療を受けて下さい。

医療法人ふくだクリニック 理事長 上手 康嗣



ふくだクリニックの携帯サイト



↑これを携帯で読み取って下さい。

豆 低温やけどにご注意を!

低温やけどをご存知でしょうか?

寒くなると、電気あんかや湯たんぽ等を使用する機会が増えてきます。

冷たい足をあんか等の上に置くと、暖かさが心地よく、つい長く使用してしまいがちですが、これらの商品によるやけどが増えてきています。一見、やけどをしそうにない感じがしますが、暖かく気持ちの良い温度でも、長時間同じ部位を圧迫し続けるとやけどをします。これが、低温やけどです。低温やけどは、表面はわずかなやけどに見えても、深部にまで及んでいる場合もあり、治るまでにかなりの期間を要することもあります。誰にでも起こるものですが、特に高齢者に多く見られるのも特徴です。

低温やけどをしないためには、使用時間や使用温度に注意し、同じ部位を長時間圧迫しないことが大切です。

夜、寝る時に電気あんかや湯たんぽを使用する時は、身体から離して使用したり、寝床が暖まったら、電源を切ることで防ぐことができます。

ますます寒くなるこの冬、低温やけどにご注意ください。

ふくだの里 看護師 坂本



消防訓練

9月20日に、サンヒルズ広島で消防避難訓練を行いました。訓練にはサンヒルズ中山町内会自主防災会と、東消防署のご協力のもと、はしご車や救急車まで出動する大掛かりなものとなりました。はしご車の避難誘導では、施設の4階まではしごを伸ばす様子を見て、安全に避難できる事が分かりました。

また、消防署指導のもと、消火器を使用した消火訓練も行いました。消火器を使用したことがある人でも、なかなかうまく消火できず、定期的使用方法を確認する必要があると感じました。

訓練の後には、サンヒルズ中山町内会と「災害相互応援協力協定」を結び調印式を行いました。今後も、災害時だけでなく、さまざまな場面で協力できるようにしていきたいです。

サンヒルズ広島 高澤



デイサービスセンター
YOU HOUSE
TEL (082) 899-5662
〒732-0029
広島市東区福田5丁目1165-3

デイサービスセンター
サンヒルズ広島
TEL (082) 289-8898
〒732-0027
広島市東区中山上1丁目24番1号

居宅型対応型デイサービスセンター
げんき
TEL (082) 883-0228
〒732-0031
広島市東区高木4丁目21-22-1

在宅サービス
スカイバードデイケア
TEL (082) 899-7771
〒732-0036
広島市東区福田町3196番地

スカイバード
訪問りはびり
TEL (082) 899-7778
〒732-0036
広島市東区福田町3196番地

ふくだの里
ヘルパーステーション
TEL (082) 899-6300
〒732-0029
広島市東区福田4丁目3959-1-102

夜間対応型訪問介護事業所
げんき24
TEL (082) 841-0758
〒739-1731
広島市安佐北区落合1-7-20

ふくだの里
居宅介護支援事業所
TEL (082) 899-7398
〒732-0029
広島市東区福田5丁目1165-3

その他サービス
広島市東区地域包括支援センター
TEL (082) 261-8588
〒732-0814
広島市東区段原南2丁目12-27
パルシア2F

その他サービス
げんき介護タクシー
TEL (0120) 89-7398
〒732-0029
広島市東区福田5丁目1165-3

相談専用通話無料電話
**介護相談
ホットライン**
TEL (0120) 17-9988
月～土 8:30～17:30