

ふくふく通信

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

今回は広島常光福祉会本部や、老人ホームふくだの里、グループホームげんき福田のある「大平町内会」の活動について紹介します。



大平町内会長
山本 幸弘 様

「皆さんに“大平町内に住んで良かったな”と思っていただけるような街づくりを目指して活動を行っています」と、町内会長を務めておられる山本幸弘様。山本会長は、地域の伝統行事をはじめ、花いっぱい運動などの取り組みを、広島市のホームページを通じ、広く情報発信に努めてくださっております。昨年末には、グループホームげんき福田の入居者様が、クリスマス会に向けて作成した貼り絵などの取り組みを紹介していただき、その模様がNHKでテレビ放映されました。行事として、町内清掃、防災訓練、年末の夜間パトロール、1月中旬にはとんど祭りなどを実施しています。これらの活動を通じ、町内会の方々との絆を深めています。



散乱ゴミを無くす為、年3回の清掃活動をしています。約80名(うち子供15名程度)の方々が参加されています。



年に2回、老人ホームふくだの里で防災訓練を行っており、もしもの時に備えています。



今年は1月12日に、とんど祭りを開催し、約220名(うち子供65名程度)の方々が参加されました。町内会女性陣手作りの、なますやぜんざい、おむすびや漬け物などを用意し、楽しいひと時を過ごしました。

私たち職員も「住んで良かったな」と思えるような街づくりのお手伝いが出来ればと思います。

ふくだの里 内藤・中原

ケアハウス ラポーレひろしま



ケアハウスとは・・・

食事付きのマンションとお考えください。対象年齢60歳以上、元気な皆様へいきいきとした生活をご提案します。全室個室のプライベート空間と広々としたレストランでのお食事、ゆったりと入れる浴室、多彩な趣味活動や行事も行っていきます。外出、外泊は届けを出して頂ければいつでも可能です。

安心とくつろぎの空間 ～「自由と自立」快適な生活を求めて～



個室(一人部屋)
 入居定員50名 一人部屋 25㎡(約8畳)
 ミニキッチン、洗面、トイレ、冷暖房、収納完備
 トイレ、居室内にナースコールあり



浴室(岩風呂)
 12時～21時までご自由にお使いいただけます



趣味活動(絵手紙)
 ボランティアの先生にご指導いただきます



お食事一例(正月)



バイキング行事食風景



遊びリテーション
 体操や歌などで心と身体をほくします

いつでも見学可能です。レストランでのお食事は地域の方もご利用いただけます。お気軽にご連絡下さい。

TEL:082-899-0888
FAX:082-899-5678

担当:山田

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3198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1168-1

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70-20

「そよかぜグループ」様の紹介

そよかぜグループは滝口様夫婦(前列真中のおふたり)を中心に、72歳～88歳のメンバーで広島市内にて活躍中です。

慰問を始めたきっかけは?

約20年前にとあるデイサービスからレクリエーションなど、利用者様が楽しめる事をして欲しいと要望があり、活動を開始しました。現在も週4～5日、デイサービスにて20種類以上の遊び道具を使い、1時間程度の活動を行なっています。

慰問の内容としてはどのようなものがありますか?

フラダンスやカラオケ、踊り、日本舞踊など色々なグループが集い行なっています。月に2回程度、広島市内を中心に慰問活動をしています。

活動を通してやりがいを感じるのはどういう時ですか?

利用者の皆さんと一緒に歌って踊って、喜んで頂ける事がとても嬉しいです。



デイサービスセンター YOU HOUSE 藤井

「そよかぜグループ」の皆様の御活躍を心よりお祈り申し上げます。今後とも宜しくお願い致します。



ソースを添えれば豪華に変身 かつおのソテー ～トマト添え～

<材料 4人分>

- ・かつおのたたき…お好みの量でOK
- ・塩こしょう…少々
- ・トマト…1個
- ・きゅうり…1/2本
- ・酢…小さじ1
- ・オリーブ油…大さじ1
- ・塩…小さじ1/5
- ・カレー粉…小さじ1/2

<作り方>

- ①かつおのたたきは食べやすい大きさに切る
- ②フライパンに少量の油をひき、かつおのたたきを軽く色が変わる程度に焼き、塩こしょうで味付けをする
- ③トマト、きゅうりを小さめの角切りにし、酢を小さじ1、オリーブ油を大さじ1、塩を小さじ1/5、カレー粉を小さじ1/2と混ぜ合わせソースを作る
- ④用意した器にレタス等を敷いて②を盛り付け③をかけて出来上がり

<一口メモ> かつおと言えばたたきや煮物が定番ですね。そこで今回は簡単だけど豪華で美味しいかつおのたたきの一工夫レシピを紹介します。かつおは高たんぱく低脂肪のヘルシー食材。そのうろこ部分には、ビタミンA、B1、B2、B12、鉄分などが含まれ、その栄養価の高さはレバー並みといわれます。なかでも魚肉トピックの含有量を誇るビタミンB12には、赤血球の生成を助け、鉄分とともに貧血を予防する働きがあります。また、トマトとカツオと一緒に摂る事によってそれぞれの旨味が混ざり合い、より一層美味しく召し上がれます。

ふくだの里 管理栄養士 前沖

加齢と誤嚥性肺炎

誤嚥とは、食べた物や唾液が、食道へ行かず、気管へ入ってしまう事を言います。通常は、むせて気管から出す事が出来るのですが、むせる事が上手に出来ず、結果として肺炎になってしまう事があります。それを誤嚥性肺炎と言います。

「食事中にむせやすくなった。」「何もしていないのに唾液でむせた。」など、思い当たりませんか?色々な理由で、年齢が増すと誤嚥はしやすくなります。

予防としては、

- ①集中して、②良い姿勢で、③ゆっくりと、④よく噛んで、⑤歯みがき(場合によっては準備体操も有効です。)
- 早食いの人がゆっくりと食べるなど習慣を変える事は大変です。少しでも早いうちに取り組む事をお勧めします。



矢野おりづる園 言語聴覚士 杉村

【医】健康診断をうけましょう

春は健康診断の季節です。職場や学校などで健診が行われていることと思います。しかし退職された方や主婦の方など、健診を何年も受けていない方も結構いらっしゃいます。

病気はかかってから治療を始めるより、かかり始めに治療を始める方がより早く簡単に治癒します。もちろんかかる前に予防するのが最も望ましい方法です。健康診断で早期に病気の芽を摘むようにしましょう。

またせっかく受けた健診も結果を見ずに放置しては無意味です。健診を受けられた方は必ず結果を医療機関に持参し、医師の評価を受けましょう。

ふくだクリニックでは企業健診や定期健診を受け付けております。また健診を受けられた方の相談にも応じております。

お気軽にご相談ください。

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】感染症の予防について

感染症は人の手を介して体内に侵入することが多く、感染経路の遮断として、まずは手を清潔にすることがよいとされています。

階段の手すりやドアノブ、電車の吊革等に触れた後は必ず手を洗いましょう。特に大型ショッピングモールのような不特定多数の人が出入りする場所に出掛けるときにはマスクを着用して帰宅後の手洗いうがいをを行うように心がけましょう。

室内の定期的な換気も汚れた空気や病原菌を外に出してくれる効果的な予防方法の一つです。広島常光福祉会では全ての部署で感染症予防に取り組む「院内感染プロジェクト委員会」を立ち上げました。

げんき福田では利用者様にむご理解を頂き、感染対策として日に3回の施設内清掃と換気を行なっており、清掃に使用する消毒剤も、様々な細菌やウイルスに効果があるものを使用しています。

GHげんき福田 介護福祉士 石井

サンヒルズ広島デイサービスリニューアル!! カジノデイ始めます。

ブラックジャック・パチンコ・スロット
お気軽にお越しください

内覧会予定

◆日時◆
平成26年5月18日(日)
10時開始(随時内覧可)



サンヒルズ広島 デイサービスセンター 田淵

日本財団様より、 車両のご寄付を頂きました。

日本財団様の平成25年度助成事業において、夜間対応型訪問介護げんき24に新たな車両を導入することができました。訪問介護業務で使用し、より良いサービスの提供や夜間対応型サービスの普及に役立てていきたいと思っております。誠にありがとうございました。



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	認知症対応型デイサービスセンター げんき TEL (082)883-0228 〒732-0031 広島市東区馬木4丁目2122-1	在宅サービス スカイバード TEL (082)899-7771 〒732-0036 広島市東区福田町3198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3198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	定期巡回・随時対応型訪問介護看護サービス 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4丁目3959-1	その他サービス 広島市段原地域包括支援センター TEL (082)261-8588 〒732-0814 広島市南区段原南2丁目12-27 パルピアビル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
--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------