

ふくふく通信

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



中山地区で活動されている いきいきサロン鏡が丘をご紹介します。

いきいきサロン鏡が丘は、杉本 富子様を中心とし、30年以上にわたり活動されており、高齢者の楽しみ作りをモットーに色々なことに取り組みられています。



音楽会

普段よりも大きい場所
での音楽会。
人数も多く集まりました。



箱作り

参加者の一人がテレビで発見。
その方が先生となり皆で
作成しました。



花見散歩

公園まで花見に行きました。
もちろん歩いてです。
目的があると楽しく歩けます。

〈代表 杉本様より一言〉

古い団地で一人暮らしの高齢者が増えたのをきっかけに行き場作り、生きがい作りが必要だと考え活動を始めました。講師やボランティアを呼んで行うのではなく、参加者自身が講師となり計画や運営を行い、受け身になることなく1人1人が中心となり生き生きと活動しています。会員制にしないことで、参加者が気負いなく気軽に参加でき、また誰でも参加できるようにしています。当日の参加者全員がメンバーです。

今後も地域に根ざしたいいきいきサロン鏡が丘のみなさまのご活躍を応援します。

サンヒルズ広島 管理栄養士 大久保

デイサービスセンター サンヒルズ広島

カジノデイサービスOPEN

サンヒルズ広島では、デイサービスにブラックジャックやスロット・パチンコを新設し、遊びを通じて脳の活性化を促す「脳のリハビリテーション」を導入しました。ゲームでのドキドキやワクワクで、エンドルフィンやドーパミンといわれる物質が分泌され、脳の健康維持に非常に有望である事が実験で証明されており、本格的なカジノ設備で、楽しみながら頭を使う新たなリハビリの場を提供いたします。



施設内通貨(ふく)、同時スタート



積極的にリハビリやゲーム等に参加していただき、やりがいを感ずる頂く為のシステムです。仕事(リハビリ等)をして得た通貨で、マッサージチェア等の好きなサービスをご自分で選択して利用して頂きます。自分のできる範囲の事を積極的に行い、カジノや様々なサービスで楽しく使って!! 日々の生活を楽しむことにより自立支援を行ってまいります。デイサービスで出来たことを自宅でも引き続き行っていくことで、毎日を元気な笑顔ですごしましょう。サンヒルズ広島デイサービスセンター 生活相談員 田淵

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3190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19-6	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 広島市安芸区高陽1丁目70-20
--	--	---	---	--	---	---	---	--	---

手芸ボランティア紹介

H26年1月から週に1回、手芸ボランティアで来ていただいている、丹森様にお話を伺いました。

Q.ボランティアに参加されたきっかけを教えてください。

A.施設のボランティア募集のお知らせを見て、洋服をしていたし、手芸も好きで家に居切れがたくさんあったので、それを活かせるかもしれないと考え、参加してみようと思いました。

Q.活動内容を教えてください。

A.編み物や、小物作り、パッチワークなどを行っています。会話も楽しみながら和やかな雰囲気で行い、完成した作品は持ち帰っていただいています。

参加者の方が、何ができるのか様子を見ながら、作る物や準備の仕方を考えています。

Q.ボランティアに参加されて、感じたことを教えてください。

A.細かい作業など皆さんができることが色々あって驚くことがあります。とても真剣に取り組んでおられ、自分で柄を選んだりしながら作品を作り、完成した時に喜んでいただくと、とても嬉しいです。

Q.今後の活動についてお聞かせ下さい。

A.一緒にボランティアに参加する仲間が増えるといいなと思います。どのように参加される方楽しんでいただけるかを考えながら今後も続けていきたいです。

<活動の様子>



サンヒルズ広島 介護福祉士 金本



なすとトマトのカップ焼き

<1カップあたり 75kcal> **3カップ分**

- ・茄子…1/3本 ・トマト…1/2個 ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・ピザ用チーズ…30g ・サラダ油…小さじ1 ・塩…少々
- ・こしょう…少々 ・粉パセリ…少々

<作り方>

- ①茄子は、5mm幅の半月切りする。トマトは、1.5cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、しんなりするまで茄子を炒め、塩・こしょうで味付けをする。
- ③カップに炒めた茄子とトマトを入れ、トマトケチャップをかける。最後にピザ用チーズをのせ、180度のオーブンで5分焼く。
- ④皿に盛り付け、粉パセリを散らす。

<一〇メモ> 夏野菜がおいしい季節になりましたね。今回は茄子を使って、お弁当のおかずやおやつにおすすめの料理を紹介します。茄子に豊富なアントシアニンは天然色素であるポリフェノールの一種で、抗酸化作用とともに血圧が下げられるのを防いだり、目の疲労を改善する効果があります。

サンヒルズ広島 管理栄養士 中垣

炊事をするるとリハビリになる?!

夕食を作る際の事を思い出してみてください。まず、料理の本を見たり、以前に作ったことのある料理を思い出したりして献立を立てることで、旬の野菜を取り入れる事や食材の賞味期限などにも注意を払うと思います。スーパーへ行くには荷物を持って歩く必要がありますし、予算は足りるか、買い忘れないか、時にはスーパーで安い食材を見て、献立を頭の中で変更することもあるでしょう。同時に何品も作るには肉の下ごしらえをしながら、煮物の茹で具合に気を配ることもあると思います。また包丁を使う際には手先の器用さが必要ですし、フライパンの操作には握力が必要です。

このように、炊事をするると、記憶力や注意力、段取りよく物事を進める力などの認知機能を活用し、さらには握力や脚力を鍛えることになります。これからは炊事を体づくりや頭の体操のひとつとして捉えてみてはいかがでしょうか。

スカイバード 作業療法士 高木

医 水分摂取をしっかりと

今年は例年のような猛暑ではないと長期予報では言われていましたが、やはり夏は暑い。毎年のように熱中症の報道がされていますが、単なる夏バテ程度の症状から重症になると脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすものまであり、たかが熱中症と油断はできません。こまめに水分を取ってください。子供の頃はすぐ喉が渇いて水が飲みたくなりますが、年をとってくると喉の渇きを感じなくなり水を飲まなくなります。このため血液がドロドロになり心臓や脳の血管が詰まってしまう。一般的に1日に2リットルの水分摂取が必要と言われます。もちろん一度には飲めませんので小分けにしてこまめに飲む必要があります。

熱中症は倦怠感や頭痛、ふらつきなど多彩な症状を来しますので、体調がおかしいと感じたら早めに医療機関を受診してください。ふくだクリニックでも点滴や漢方薬の内服など治療を行っています。お気軽にそしてお早めにご相談ください。

医療法人ふくだクリニック 理事長 上手 康明



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 きな粉で便秘解消♪

便秘で悩んでいる高齢者は多く、下剤などを飲んですっきりしている方も多いようです。出来ることなら、薬に頼らず快適な生活を送りたいですよね。

きな粉は炒った大豆を粉状にひいたもので、栄養素をそのまま受け継いでおり、消化が良く効率的に栄養を摂取することができます。主な栄養素はカルシウム・マグネシウム・カリウム・リン・鉄などのミネラル、そして食物繊維が多く含まれているため、便秘改善に役立つと言われています。また、血糖値の急激な上昇を抑制する働きもあります。

～きな粉を使った簡単メニュー～

ヨーグルトにかけたり、牛乳や豆乳に混ぜたりすると、低カロリーのデザートになります。また、焼いたトーストにマーガリンを塗ってきな粉をまぶしたり、バナナにかけるなど、朝食メニューに最適です。



サンヒルズ広島 介護福祉士 松島

最新情報いっぱいホームページ

ホームページでは、当法人のさまざまな最新情報をお伝えしています。

施設紹介、ふくふく通信バックナンバー、レシピ集、採用情報、行事のお知らせなど、皆様に役立つ情報をお届けします!

広島常光福祉会

検索



各種サービス紹介
レシピブログ
行事のお知らせ

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3955-1	夜間対応型訪問介護事業所 げんき24 TEL (082) 841-0758 〒730-1731 広島市安芸北区落合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 広島市東区段原東2丁目12-27 パルティア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
---	--	--	--	--	---	--	--	---	--	--