

ふくふく通信

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



スマートフォンの方はこちらから。



ふくきの福来たる大抽選会 明日開催!!

日時 平成26年11月2日(日)
11:00~14:30

会場 ふくだの里 (小雨決行)

変くじなし!
総額20万円相当!

- 特賞** ダイソン(スタンド型) サイクロン掃除機
 1等 レイコップ布団クリーナー
 2等 ケルヒャー高圧洗浄機
 3等 デジタルカメラ
 その他、景品を多数ご用意しています



太鼓と新宅未奈子の歌謡ショー with といなが劇団

新宅 未奈子 プロフィール
キングレコード所属
安芸高田市吉田町出身
フラワーフェスティバル等 出演多数

13:00 開演



ステージ パフォーマンス

- 福田子どもジャズダンス
- フレッシュハーモニー
- PLバトン
- 職員バンド



- 新鮮野菜市**
管理栄養士考案健康メニュー
- BBQ野菜カレー
 - 五目いなり
 - 豚汁



- ゲームコーナー**
- フライドポテト
 - 焼き鳥
 - 肉まん&あんまん

ふくふく祭り 実行委員 スカイバード 玉田

介護老人福祉施設 ふくだの里



「自然に笑顔になれる空間」が作れるよう、利用者様目線での介護や様々なレクリエーションの実施、それぞれで役割を持つ事や、趣味など楽しみながらの時間を作り、その人らしい生活が出来るよう、サポートしています。利用者様一人一人の思いに寄り添い、安心して暮らして頂けるよう、これからも全職員で一致団結し、頑張っております。

食事



管理栄養士による栄養管理で、状態に合った食事を提供。

地域交流



餅つきや避難訓練、幼稚園や小学校との交流行事。

入浴



身体状態に合わせ、ゆったりとくつろげる入浴。

作業活動



タオルやエプロンのたたみ物、ゴミ箱作りなどの作業活動。

レクリエーション



カラオケやリハビリ体操、頭脳レクなど日替わりのレクリエーション。

長期入所 対象者：要介護1～5の介護認定を受けられている方
 短期入所 対象者：要支援1以上の介護認定を受けられている方
御利用の相談・施設見学などいつでもお待ちしております。

電話番号：(082)899-5088 担当：熊澤

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13198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	広島原養護ホーム 矢野おりづる園 TEL (082)822-1228 〒736-0003 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 広島市安佐北区高陽1丁目7-20
--	---	---	--	--	---	---	---	--	---

「福田観音原地区・独身華族クラブのご紹介」

今年の3月、民生委員の宅重さん(たくちゃん)が観音原団地のひとり暮らしの方を対象に「独身華族クラブ」を立ち上げられました。

この会はこれからの地域包括ケアに向けて、高齢者の相互扶助のモデルケースとして、行政をはじめ関係機関からの関心も高いサロンです。

居宅介護支援事業所ふくだの里の職員も、ふくだの里劇団として寸劇を交え、毎回福祉に関するお話をさせていただきます。

この会を立ち上げようと思われたきっかけについて教えてください

「あるひとり暮らしの方より「私達は、隣人その他色々な方に助けられている。同じ境遇にある私達だけで可能な限り助け合う、親睦を深める会があっても良いのでは?」という提案で誕生しました。

どのような会にしようと思われましたか?

「理想として、ひとり暮らしの方々が可能な限り他の人に迷惑を掛けず相互の絆を深め、助け合い、健康増進を図り、楽しい人生を華々しく送る会にしていきたいです。」

<宅重さんよりひとこと>

「華族」は「家族」に通じます。サロンでは幼少名の「ちゃん」呼びをして、一つの「家族」としてこれからも運営していきたいです。



民生委員 宅重さん (たくちゃん)



サロンの風景



ふくだの里劇団による寸劇



広島市/東区老人クラブ連合会及び福寿会会長 兎玉さん(ごろちゃん)



独身華族クラブ会長 上野さん(みよちゃん)



ゲスト/民生委員 野村さん(かっちゃん)



観音原自治会会長 森本さん(のぶちゃん)

【医】予防注射をしましょう

今年もインフルエンザの流行するシーズンが近づいてきました。インフルエンザは普通の風邪とは異なり強い全身症状をきたして脳炎や肺炎を合併し、死に至ることもある怖い病気です。予防には手洗いがいや人混みに出ないことも重要ですがやはりワクチンの予防接種が必要と考えます。

このワクチンは毎年接種する必要があります。効果出る期間は接種後4週間目から4ヶ月程度です。毎年インフルエンザウイルスは変異するため昨年のワクチンは効果がありません。

毎年年末から年明けに流行が始まることを考慮して、やはり11月中の接種が望ましいと考えます。

また、ご高齢の方は肺炎を併発することが多く、合わせて肺炎球菌ワクチンの接種が必要です。この度肺炎球菌の予防接種が定期接種となり、行政からの補助金も出るようになりました。ただし年齢による規定がありますので、全ての方に助成があるわけではありませんので、医療機関にお問い合わせ下さい。インフルエンザ、肺炎球菌ワクチン両方ともふくだクリニックでは受け付けております。お気軽にご相談下さい。

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】ビリッ! バチッ!! 静電気は不健康!?

ドアノブに触れてバチッ! 手すりや金属に触れてバチッ! 寒い時期の風物詩ともいえる静電気。この静電気を体内に溜め込む事により、ビタミン、カルシウムの流失、貧血、肩こり、免疫力の低下等、たかが静電気では済まない体への悪影響があります。

静電気を予防するには、湿度を65%程度まで上げたり、天然繊維の服を着る事で発生を抑えると共に、水分摂取をしっかりと行い、野菜や豆類、芋類等を積極的に食べる事で静電気の溜まりにくい体にする事が重要です。静電気の溜まりにくい体になれば、ビリッ! バチッ! なんてもう怖くありません。

サンヒルズ広島 介護福祉士 金本



長芋のきのこあんかけ

<材料4人分> 1人分...154kcal

長芋...400g 豚こま切れ肉...50g しめじ...1/2袋 えのき...1/2袋
干し椎茸...4枚 ごま油...大さじ1 しょうゆ、みりん...大さじ1 片栗粉...大さじ1
だし汁...300ml (椎茸の戻し汁合わせて) がいわれ大根...1/4パック

- ① 長芋は皮を剥き1.5センチ幅に切り、酢水に浸ける(色が変わるのを防ぐ効果あり)。しめじ、えのきは食べやすい大きさに切り、房をほぐす。干し椎茸は水でもどし薄切りにする。※戻し汁は残しておく。豚肉は食べやすい大きさに、がいわれは2センチくらいに切る。
- ② 鍋にごま油を熱し、豚肉・キノコ類を炒める。だし汁、調味料、長芋を水気を切って加え、約10分煮る。
- ③ 長芋を皿に取り出し、水溶き片栗粉できのこあんにとろみをつける。※長芋の粘りで少しトロミが付くので、片栗粉の量は調整する。
- ④ 長芋の上にきのこあんをかけ、がいわれ大根を付け合わせ完成。

(一口メモ)

長芋には
・消化促進・滋養強壮・老化予防
・肌荒れ予防・疲労回復
・便秘改善などの効果があり、漢方薬としても利用されています。

スカイバード 管理栄養士 藤元

『字を追う、音を聴く』

今回は、脳を働かせるため、「新聞を読む」「ラジオを聴く」ことを生活に取り入れることをお勧めしたいと思います。

新聞は「字が小さいから読む気がしない」という方もいるかもしれませんが、大きな見出しを追って目に入れるだけでも、その字が目に焼き付き、読み方を考えて覚えたりすることができます。また、写真や絵がない記事の時には、風景や人物を自然と考えていると思います。

ラジオは、何かをしながらでも聴くことができ、音のみの情報から、新聞と同じく自由にイメージを膨らませ、楽しみながら聴くことができます。懐かしい音楽が流れてくれば、少し口ずさんだり、当時のことを思い出すことも多いのではないのでしょうか。映像がないからこそ、昔の記憶もしっかりと蘇ってくることでしょう。

このように字を目で追い、音を聴きながら情報を得ることは、私たちの脳にたくさんの働きかけをもたらしてくれます。意識して取り入れてみてはいかがでしょうか。

スカイバード 作業療法士 奥田

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 広島市東区馬場4丁目21-21	在宅サービス スカイバードテイクア 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 〒736-1731 広島市安佐北区海会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2丁目12-27 パルメアビル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
---	---	--	--	--	---	--	--	---	--	--