

老健たより

F第10号



明るい笑顔、大事にしたいです。

デイケアの一日	2、3
行事紹介	4
ボランティアさんありがとう	5
介護シリーズ	6
行事コーナー	6
編集後記	6

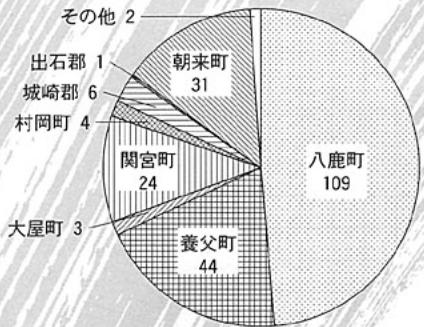
デイ・ケアとは

在宅で療養されているお年寄りに、昼間、施設に来ていただきケアサービスを受けていたただくことです。移動が大変な方には、施設の車で迎送をすることもあります。また痴呆のあるお年寄りにも利用していただき、お年寄り本人のためだけでなく、介護される家族の方の負担を軽くするという「家族支援」という側面もあります。

サービス内容

- 資格を持つスタッフが担当し、運動やマッサージなどの物理的方法、手芸や園芸などの趣味的な作業を通じて、基本的な動作ができるようになります。
- 身体の状態に合せた入浴サービス（一般浴・特浴）
- 栄養士の献立による給食サービス
- 月例の誕生会、花見会等の日常生活訓練をかねたレクリエーション

実施日
○月・火・水・木・金・土
(祭日を除く)



通所利用者数
平成7年度

利用料	○食費等	800円／回
○入浴料	一般浴	200円／回
	特浴	1000円／回
	構成町外	2割加算

デイケアの一 日



12:00

昼 食



おいしい!?

入浴



9:00

健康チエツク

血圧はどうですか



10:00

作品づくり



大運動会



なでしこの会
(痴呆性老人と
家族の会)

みんなでたのしく



デイケアグループ

HOTデイケア

(在宅酸素療法)



リハビリ



13:00

うまくできるかな?

勝負!!



レクリエーション



風船バレー

16:00

帰宅



おかえりなさい

15:00

おやつ



ホットケーキ

◇行事紹介◇

盆踊り大会（8月）

毎年、盆踊り大会は屋外で夜店や櫓を組んで盛大に行われていましたが、今年は0-157のため室内で行いました。お好み焼きやかき氷の店はありませんでしたが、その分輪なげやヨーヨー釣りなどで楽しみました。最後は輪になつてシャントコ節、河内おとこ節をみんなで踊り大いに盛り上りました。



敬老会（9月）

九月十二日、施設長のあいさつにより敬老会の幕が開きました。皆のコップに酒やビールが行き渡り、婦長の乾杯の音頭により楽しい食事会が始まりました。食事の後はカラオケや演芸が披露され、楽しいひとときを過ごしました。



皆で大合唱
月さまの葉さらさら



七夕まつり（7月）

桃から生まれた、桃太郎!!



玉がなかなか入りません



フレーフレー紅組、ワア～



秋の大運動会（10月）

老健は多種多様なボランティアさんの力により支えられています。利用者の皆さんが充実した生活が送れるのも多くのボランティアさんのご支援のおかげであると深く感謝いたしております。



かわいい園児に入所者もにっこにこ



（学生）
但馬農業高等学校二年生
養父中学校ボランティア部

（大正琴）
つばさ会（若草の会・つばき会・フラワーサークル・あじさいの会・カトレア会・さくら会・もみじ会・すみれ会・チューリップサークル・たんぽぽ会・レインボーサークル・のぎく会・しらゆり会）

（コーラス）
ソリストの会
（紙芝居・尺八）
中川さん・田中さん

（カラオケ教室）

大橋先生

（習字教室）
下村先生・虎城先生

太陽保育園・小佐保育園
童和保育園・伊佐保育園

はい、がんばって歩きましょう



ボランティアさん ありがとう



ボランティアさん から一言

才木善代子

私の幼い頃、足が悪く医師や看護婦さんにお世話になり、勤めをしていた時から知人で看護婦をしている方に退職時にはボランティアをして見たいと話しておりました。三年前に退職をし、知人より老健の方でボランティアをして見

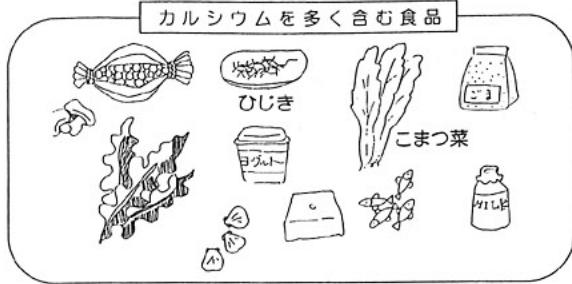
ないかと話しかけられ、家族に話しをし、子供も手がはなれ時間が許すかぎり、して見たらと言われ、ボランティアに参加する事をきめました。初めて老健の門をくぐった時、



たいへん不安でしたが、看護婦さんの指示にしたがっての作業、患者さんから「ごくろうさんです」の一聲、帰る時の看護婦さんより「ありがとうございました」と母より「ごくろうさんでした」の一声、これからも少しでも役にたてれば、健康で時間がゆるすかぎり続けたいと思います。



お年よりの 食事のポイント



カルシウムを多く含む食品



便秘解消によい食品

- ①一日三回規則正しい食生活
- ②バランスの良い食事を
- ③低栄養に気をつけて
- ④消化のよいたんぱく質を十分に、カルシウム・鉄・ビタミン等不足しないよう注意
- ⑤塩分はひかえめに
- ⑥貧血の予防に
- ⑦骨粗鬆症への対応
- ⑧骨粗鬆症不足は骨粗鬆症をおこし骨折をおこしやすくなります。一度骨折をおこす
- ⑨水分補給を十分に

消化のよいたんぱく質を十分に、カルシウム・鉄・ビタミン等不足しないよう注意

消化のよいたんぱく質を十分に、カルシウム・鉄・ビタミン等不足しないよう注意

消化のよいたんぱく質を十分に、カルシウム・鉄・ビタミン等不足しないよう注意

消化のよいたんぱく質を十分に、カルシウム・鉄・ビタミン等不足しないよう注意

消化のよいたんぱく質を十分に、カルシウム・鉄・ビタミン等不足しないよう注意

消化のよいたんぱく質を十分に、カルシウム・鉄・ビタミン等不足しないよう注意

消化のよいたんぱく質を十分に、カルシウム・鉄・ビタミン等不足しないよう注意

消化のよいたんぱく質を十分に、カルシウム・鉄・ビタミン等不足しないよう注意

消化のよいたんぱく質を十分に、カルシウム・鉄・ビタミン等不足しないよう注意

と治りにくく、寝たきりの原因にもなるのでカルシウムを十分取りましょう。カルシウムを身体に定着させるには、適度な運動や日光浴・ビタミンDも必要です。

⑧便秘を防ぐ心くばり

お年寄りは消化機能の衰えや、運動不足などから、便秘になりやすいものです。便秘は胃のもたれ感を起して食欲をなくしたり、排便時に血圧を上げる原因となります。適度な運動と食事で予防しましょう。

開催来4回目になる文化祭を開催します。地域の皆さんに施設での出来事、制作品を展示してお待ちしておりますので気軽に立ち寄り下さい。

▽作品展示

11月11日(月)～11月18日(月)

利用者の制作品

行事、ボランティア活動の写真・利用状況

▽お茶会

11月12日(火) 11時～15時

無料です。

▽芸能祭

11月13日(水) 10時～12時

ボランティア・保育園・利用者・職員による演芸

▽模擬店

11月13日(水) 11時～売切迄

有料です。

行事コーナー

▽介護相談

11月13日(水) 9時～17時

介護に関する相談を専門員がお答えします。

▽バザー

11月13日(水) 11時～

リース、箸置き等

▽喫茶コスモス

11月16日(土) 13時30分～15時

一部有料です。



編集後記

▽コスモスが咲き乱れ、秋祭り一色の10月も終わりをつげ冷気日増しに加わる季節になりました。

アさん、利用者、職員で運動ハチマキで参加者一同、熱気ムンムン楽しいひとときでした。

▽11月は施設にとって、年中で一番多くの催しを予定しています。見るものから、参加、食べるものまでいろいろです。

▽催しは施設を知るいい機会です。これまで気づかなかつた一面を発見しに時間を見つけて、ぜひご来設下さい。

▽寒い季節になります。施設でいっしょに楽しく生きがいや仲間づくりをしませんか！

問い合わせは 62-23 55までが元気に楽しく、充実した日々を過ごしましょう。