

藤花便り

春号

令和6年春号

発行責任者

奥田 洋

・施設長よりご挨拶

・ケアハウス藤花

令和5年度下半期の様子、他
別紙～栄養便り

(炭水化物『糖質』について)

仏像製作者：深村 康雄様 (ケアハウス藤花在住)

～ご挨拶～

入居者様、ご家族の皆様、関係機関の皆様、日頃より当施設に対し温かいご支援とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。この度、2024年4月1日付でケアハウス藤花施設長を拝命いたしました奥田でございます。この場をお借りしてご挨拶申し上げます。



私は西野ケアセンターが開設された翌年、2000年4月に宏友会に入職し、以来、介護職員・生活相談員・事業所管理者等を経て、2023年より特別養護老人ホーム西野ケアセンターの施設長を務めてまいりました。今年度よりケアハウス藤花施設長を兼任させて頂くこととなり、何かと行き届かぬ面もあるかと思いますが、皆様方に信頼して頂ける施設運営に努めてまいりますのでご指導、ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

尚、業務面につきましてはこれまで相談主任でありました松浦が4月より業務管理課長となり、施設運営管理を担ってまいりますので併せてお知らせすると共に引き続きご指導の程、よろしくお願い申し上げます。簡単ではございますが施設長就任のご挨拶とさせていただきます。



2024年4月

ケアハウス藤花 施設長 奥田 洋

年末生活調査報告

毎年実施している生活調査は、「ケアハウス藤花」に入居されている皆様の要望や意見を頂き、藤花の運営の指標とさせて頂く事を目的としております。

1月に行いましたアンケートで頂いたご意見を一部ご報告させていただきます。

ご意見～

- ・麻雀ができるようになった、サークル活動に参加できるようになった。
- ・5類に関係なく、通院以外は外出に対してより慎重になっている。
- ・今年も子供食堂へ出来たらスイカを送りたいです。
- ・季節のレク希望。
- ・コロナ前の様に広い玄関ホールにしてはどうか。

等のご意見が出ています。コロナ感染症が5類になり、個々の活動範囲に変化が出ていますが、それぞれストレスを溜めない様ご自身のペースで活動を楽しんで頂けたらと思いま

す。今年度も、皆様のご意見を基に色々と考えて行きたいと思っています。5月頃には玄関にあった面談室の壁を取り払い開放的な空間を作る事を予定しています。その他、外部から講師を招いて勉強会なども行えたらと考えています。

(介護職員 菅野)



ケアハウス藤花 下半期のいろいろ(*´艸`) あっという間に冬・・・そして春へ！！

10月後半～小樽余市 日帰りバスツアー！今回は久しぶりに余市まで足を延ばしました！道の駅でリンゴを購入し、余市で人気の回転寿司で昼食！お寿司美味しかった☆



11月～開設記念！！藤花も満25歳！
いいお年頃です笑 頑張ってください！！

12月～年末近し！
サンタから心ばかりのプレゼント！！



1月～令和6年になりました。

1/18に西円山病院リハビリテーション部の皆様が1年ぶりに来て下さいました。今年の骨密度は？握力は？

2月～寒さもピーク(*_*)！！久しぶりに子供食堂へのおやつ提供！今回は入居者様のご家族から教えて頂いたレシピでオレンジとミルクのゼリーを作りました。これがとても大好評でした！！



3月～雑祭りは思考を変えてずんだ餅をみんなで作って食べました。豆をすり鉢でゴリゴリゴリゴリゴリゴリ・・・交代しながら頑張りました。豆の香り、最高でした！



～2024年3月 西園小学校訪問～

3月のまだ雪が残る頃に西園小学校5年生の皆さんに会いに行ってきました。外の寒さとは反対に、子供達の活気ある声や姿に元気を頂いて来ました～！

今回、認知症サポーター養成講座（キッズサポーター）は、高齢者をお手伝いする事とは？という点から西野ケアセンター内の事業所をご紹介させて頂きました。5年生の皆さんは真剣に耳を傾けて私達のお話を聞いて下さり、わからない事もあったでしょうが、予習もしてくれており非常に頼もしかったです。予め、西園小学校5年生の皆様から頂いた質問を、西野ケアセンター、西野デイサービス、宏友会居宅介護事業所、介護予防センター西町、ケアハウス藤花の職員や利用者様に回答させて頂きました。

それをまとめたものを5年生の皆さんにお届けしています。

5年生の真剣なまなざしを受け、
『次も頑張るぞ！』そう思える一日でした。

（業務管理課長 松浦）



～栄養便り～

ご利用者様の悩みに多い、便秘についてお話しします。

便秘の明確な定義はありませんが、排便回数の減少や、残便感がありスッキリしない状態といわれています。自律神経や大腸機能の低下、水分量の減少、筋力の低下などが原因として考えられます。

便秘は腸内環境を悪化させるため、免疫機能が低下し、風邪などの感染症にかかりやすくなります。

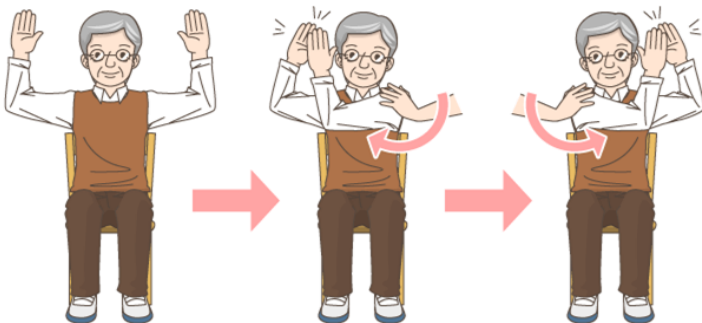
予防と解消には次の5つが大切です。



- ① 一日三食の規則正しい食事
- ② こまめな水分摂取
- ③ 散歩などの適度な運動
- ④ 乳酸菌や発酵食品で腸内環境を整える
- ⑤ 食物繊維を摂る

ヨーグルトは腸内環境を整え、摂取しやすい食品ですが、様々なメーカーを試してみましょう。メーカーにより乳酸菌の種類が異なるため、自分の腸に合った菌が見つかるかもしれません。

便秘解消の適度な運動は座りながらでもできます。腰をねじるような運動が効果的です。無理のない範囲で実践してみてください。（管理栄養士 大野）



- まずは肘を曲げたまま肩の高さへ。
- 次に片側へ「パチッ」
- もう一方へ「パチッ」

～転倒予防の勉強会～

4月25日に事故防止の勉強会を開催しました。昨年の引き続き、介護職員2名が令和5年度の事故検討、転倒予防についてのお話をさせて頂きました。

西円山病院リハビリテーション部が来訪され体力測定を行った結果を踏まえての転倒予防のお話をしました。また令和5年度の藤花の事故は全て『転倒』

でしたので、室内や屋外での転倒の危険箇所の話等もさせて頂きました。屋外の危険箇所の話の際には皆さんがよく知っている場所の写真を使用することで、危険を身近に感じてもらったのではないかと思います。皆さん真剣に聞いてくださっていました。

今年度は事故の少ない1年になって欲しいと心から願っています。

（介護職員 大室）





10月小樽余市日帰りバスツアー

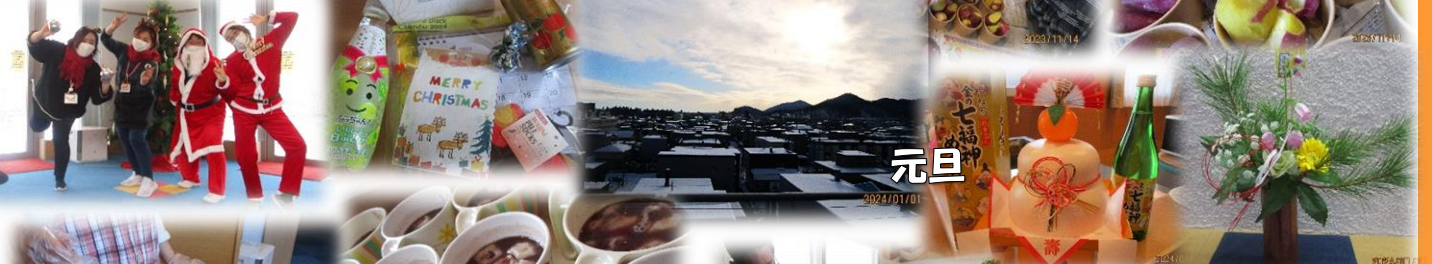


11月イモクッキング



11月開設記念日

12月クリスマス



元旦

2月節分クッキング

2月お出かけ理美容
みかんさん



3月こども食堂クッキング

3月雑祭クッキング

3月リモート体操教室

