

きんせん



編集・発行



広報誌きんせん 第54号
平成28年11月発行



安芸津町の名所



安芸津町には、古くからの神社が沢山あり、中でも祝詞山八幡神社・榊山八幡神社・重松神社は町民に最も親しまれている神社です。それぞれの神社は、安芸津町の文化に影響を与え、華やかな祭りなど、古からの伝統を今に伝えています。



榊山八幡神社



祝詞山八幡神社



重松神社



フェイスブックを公開しています(^o^)/
金泉の活動内容をご覧いただけます。

URL:<https://www.facebook.com/anzukai/>

医療法人社団あんず会金泉



ブログも随時更新して公開中です(^.^)/
各事業所の様子、職員の思いなど盛り沢山です

URL:<http://anzukaikinsen.blog.fc2.com/>

左記ホームページから



グループホーム金泉

ぐるーぷほーむきんせん

敬老月間

「敬老月間」の9月はうどん作りや、敬老のお祝い等をしました。
みなさん喜ばれ、楽しい時間を一緒に過ごしました。



うどん作り



敬老会



おめでとうございます



運動会

秋めいてきた10月、運動会を行いました。
みなさん元気に競技に参加されました。



がんばるぞー



誕生会

ゴール



10月生まれの入居者さん！！
これからも元気よく、過ごしてくださいね。

軽度認知障害「MCI」とは

認知症には認知症になる前の予備軍の段階があると言われていています。その前段階のことを軽度認知障害「MCI」と言います。記憶力や判断力の低下などの認知障害があっても、日常生活は送れます。

現在、軽度認知障害の疑いがある人は、全国で約400万人にも上り、5年後には50パーセントの方が軽度認知障害から認知症へと移行すると言われていています。

※**早期発見**するには、歩行のスピードが遅い、歩幅が狭い、足の運びが乱れてふらつきやすい、などの状態がみられると言われていています。

「**認知症になりにくい生活習慣**」を身に付けましょう

現時点では、「こうすれば認知症にならない」といった明確な方法はありません。しかし、最近の研究から、生活を取り巻く環境の影響が大きく関わっている事が分かってきています。

日頃から、明るく、積極的な生活を送りながら認知症の予防に取り組みましょう！

「運動習慣」

・有酸素運動

話ながら、計算しながら歩くなど、ながら運動を行うと効果的と言われています。

・筋トレ

(例) 背もたれがある椅子に腰かけて、片足ずつゆっくりと膝を伸ばし、ゆっくりと元に戻します。これを1セット=10回連続し、3セットを片足ずつ行いましょう。

「睡眠習慣」

起床後、2時間以内に太陽の光を浴びる。
30分未満の昼寝をする。等

「人との付き合い」

色んな人とコミュニケーションをとりましょう。

「食習慣」

・バランスの良い食事

魚・野菜・果物をとりましょう。

※青魚「アジ・サバ・イワシなど」

※ビタミンC

「イチゴ・ピーマン・ブロッコリーなど」

※ビタミンEを多く含む食品

「ゴマ・かぼちゃ・ウナギ・ほうれん草など」

※βカロテンを多く含む食品

「アスパラガス・オクラ・かぼちゃ・小松菜など」

「脳トレ」

- ・パズルをする。
- ・計算をする。
- ・読み書きをする。
- ・麻雀・将棋・囲碁・オセロをする。
- ・新しいことを行う。等

楽しく行える範囲で、脳を働かせる生活を送って認知症予防をしましょう！

グループホーム・認知症デイサービス
ショートステイについて

お気軽にお問合せください。(佐々木)

デイサービスセンター金泉

でいさーびすせんたー きんせん



敬老会



9月15日(木)。デイサービスセンター金泉で、敬老会を開催いたしました。懐かしい歌に合わせ、御利用者様と職員が一緒になって、色々な仮装をして唄ったり踊ったりして、大変楽しい一時を過ごされました。
おやつは、金泉特製の紅白まんじゅう。皆さん美味しく、召しあがっておられました。



フラダンス

9月23日(金) レイフラワーハイビスカスミツの皆様が来られ、フラダンスを披露して下さいました。美しい衣装と優雅な舞を、皆様とても楽しんでました。



楽々リハビリ



10月の行事は、楽々リハビリです。握力測定等のほか、スリッパ飛ばしやサイコロ投げなどで楽しみながら、体力の測定を行いました。



健康ワンポイントアドバイス

朝夕が冷えてまいりましたが、活動するには良い季節です。無理な運動はお勧めできませんが、木々の色が移り変わるのを眺めながらの散歩はいかがですか。
色々な発見があって、楽しみながら出来る運動です。近所の方と、時々会えるのも楽しみです。
日光浴も兼ねて、骨粗鬆症の予防になりますよ。



デイサービス金泉では、施設見学や一日体験を随時受け付けております。お気軽にお問い合わせください
昔ながらの造り酒屋の懐かしい空間で、ゆったりとすごしてみませんか？



行事予定 11月 文化祭 12月 クリスマス会・餅つき



秋の畑作業



最後の、夏野菜の収穫をしました。

フチトマトにキュウリとナスビ。

お昼ごはん、皆さんと一緒に美味しく召し上がりました。



夏野菜の収穫が終わり、秋から春に収穫できる野菜を、植えました。秋の馬鈴薯、冬の白菜、そして、春キャベツ。ネギも植えました。



行事 楽々リハビリテーション

日常の様子

デイサービスあんずでは、御利用者様に、洗濯物干しや掃除等、日常生活での作業をして頂いております。職員と一緒に作業をして成功することで、達成感が生まれ、笑顔で会話も弾んでおります。



サイコロ投げ

ストロー吸い



スポーツの秋です。握力測って、サイコロころがして、皆さん、元気ハツラツです。

グリップ運動

立位体前屈



握力測定



洗濯物干し



食事準備



おやつ作り

このほかにも 体操・レクレーション・脳トレ・趣味活動など 皆さんのご希望やペースに合わせて、楽しく過ごされています。ご要望などあれば、柔軟な対応をさせていただきます。

特定福祉用具の購入について

要介護認定を受けた方は、年間10万円を上限とした特定福祉用具を1割または2割負担で購入できます。

ケアマネジャーや福祉用具専門相談員等に相談ください。

日常生活の自立を助けるために入浴や排泄などに使用する福祉用具を都道府県の指定を受けた事業者から購入する必要があります。



購入できる品目

- ①腰掛便座
 - ・和式便器の上に置いて腰掛式に変換するもの
 - ・洋式便器の上に置いて高さを補うもの
 - ・ポープルトイレ
- ②入浴補助用具
 - ・入浴用いす 浴槽用手すり 浴槽内いす
 - 入浴台 シャワーキャリー 浴室内すのこ
 - 浴槽内すのこ 入浴介助ベルト
- ③簡易浴槽
 - ・空気式または折りたたみ式等で容易に移動できるもので、取水または排水のための工事をともわないもの



その他 自動排泄処理装置の交換可能部品や移動式リフトの吊具の部分があります。

福祉用具貸与について

日常生活の自立を助けるためや自立支援に効果のある福祉用具を貸与します。要介護度に応じて利用できる品目などの条件があります。

要介護認定を受けた方は、利用限度額の範囲内でレンタル料の1割または2割の自己負担でご利用が可能です。

ケアマネジャーや福祉用具専門相談員等に相談ください。



貸与できる品目

- ①車椅子
- ②車椅子付属品
- ③特殊寝台
- ④特殊寝台付属品
- ⑤床ずれ防止用具
- ⑥体位変換器
- ⑦自動排泄処理装置
- ⑧手すり(取り付けに工事をともわないもの)
- ⑨スロープ(段差解消のものであって、工事をともわないもの)
- ⑩歩行器
- ⑪歩行補助杖(松葉杖、ロフストランドクラッチまたは多点杖に限る)
- ⑫認知症老人徘徊感知機器



ご相談などありましたらすぐに対応させていただきます。お気軽にお問い合わせください。

避難訓練



避難訓練



10月21日(金)、消防総合訓練(①通報訓練、②避難訓練、③初期消火訓練)を行いました。通報訓練では、職員が消防署にドキドキしながら電話連絡をしました。避難訓練では、「命が大事」と職員・御利用者様一緒になって駐車場に避難しました。また、初期消火訓練では、日頃使う事のない消火器の、使用方法を訓練致しました。



皆様、「災害はいつ起こるか分からないから」と、真剣に訓練に参加して下さいました。



もしもの時に備えて



台風10号による爪痕。浸水被害が起きた、岩手県の高齢者施設で起きた災害のニュースは、私達に衝撃を与えました。水害は逃げ遅れやすい災害と言われています。火災では、火や煙で直観的に危険を感じます。しかし、大雨は夜間の確率が高く、暗い中で雨の中での避難は心理的に負担になり、「きっと大丈夫だろう」という気持ちになるためと考えられています。水害は静かに危険が迫ります。そのため、あんず会金泉で避難準備情報をいち早く知るため、東広島市の緊急告知ラジオを設置しています。緊急告知ラジオは、コミュニティFM (FM東広島) 放送の電波を利用した、緊急告知システムで、東広島市の防災情報を放送します。災害時に緊急情報が入ると自動的に起動する、いざという時に



役立つラジオです。また、職員一同避難判断が遅れないように、心掛けております。



今年4月の熊本地震は、大きな地震災害でしたね。広島県では、地震災害についてはあまり起きていないと言われていたのですが、21日の鳥取を震源とした地震には驚きましたね。2001年の芸予地震も、記憶されている方も多いと思います。被害は比較的少なかった地震ですが、最大震度は6弱。芸予地震の震源域である安芸灘は、過去にも大地震が発生しており、地震活動が活発な地域です。震災は、災害の中でも広範囲になります。どこに避難すればいいのか、あらかじめ避難場所を確認しておく事が大切です。東広島市のハザードマップで、お近くの避難場所を確認しておきましょう。

避難所



社内研修「接遇」



9月28日(水)。IWAD環境福祉専門学校から、森川恭典先生をお招きし、「接遇」について社内研修を行いました。

ホスピタリティーマナーや、コミュニケーション方法の原則などを、丁寧に講義して頂きました。

接遇とは、**もてなす**という言葉の意味。この研修で、社員それぞれ何かを感じ、何かを得たと思われま。今後は職員一同、おもてなしの精神を大切に、サービスの向上に努めてまいります。

なんちゃって松茸御飯

- 材料** (2合分)
- ・エリンギ 2本
 - ・人参 1/4本
 - ・油揚げ 1/2枚
 - ・お吸い物の素 2袋
 - ・醤油 大さじ1
 - ・料理酒 大さじ1



作り方

- 1.お米を洗いお釜に入れ、普通の水加減でセットしておく。(2合の目盛り)
- 2.エリンギは適当な大きさの短冊きりにする。
- 3.油揚げ・人参は適当な大きさに細切りにする。
- 4.お釜にすべての材料を加え、お吸い物の素・醤油も加え普通に炊く。

編集後記

晩秋。山の木々も紅葉に染まり、秋色の美しい季節です。しかし、やがて到来する冬の足音のように、肌寒い日も多くなりました。

季節の変わり目は、体調不良になりがちです。皆様、風邪などをひかないよう、健康に注意してお過ごしください。

エコキャップ運動

皆様のご協力のおかげで
平成28年10月17日現在

274,827個

集まっています。

ありがとうございます。



医療法人社団あんず会 本田クリニック

グループホーム金泉
デイサービスセンター金泉
金泉居宅介護支援事業所

〒739-2402 東広島市安芸津町三津4333-1
TEL 0846-46-1080
FAX 0846-46-1081

デイサービスセンター金泉高屋
本田クリニック居宅介護支援事業所

〒739-2102 東広島市高屋町杵原1263-1
TEL 082-491-1071
FAX 082-491-1072

ここで掲載されている写真の使用については、本人様又は家族様の同意を得て掲載しています。