

平成29(2017)年9月

第114号



社会福祉法人 松友福祉会

社会福祉法人 松友福祉会

# 広報 すなみ



TWILIGHT EXPRESS 瑞風

## 九月号内容

- 感染予防
- 栄養豆知識
- アルバム  
(すなみ荘・デイサービス)
- 行事予定
- 事業報告  
(サービス評価)
- 居宅案内
- 新任職員紹介
- 創立記念式典
- 車いす寄贈
- 職員旅行
- ご奉仕
- 編集後記

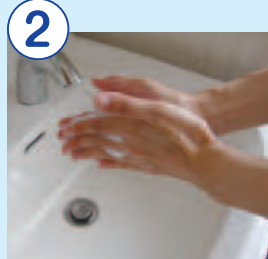


手洗いは液体石鹸を使用し、

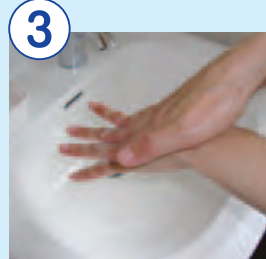
手のひら→手の甲→指先・爪の間→指の間→親指の周り→手首  
の順で30秒間を目安に行い、手洗い後十分に水で洗い流す。



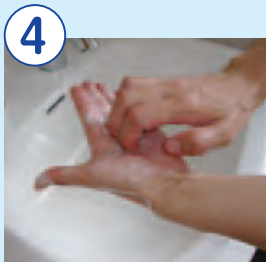
液体石鹸使用



手のひら



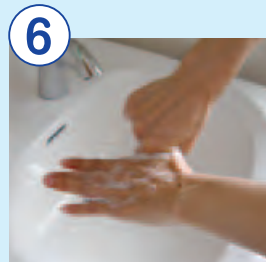
手の甲



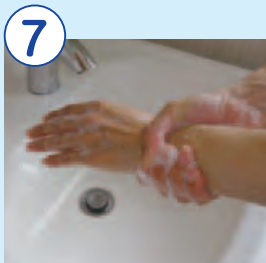
指先・爪の間



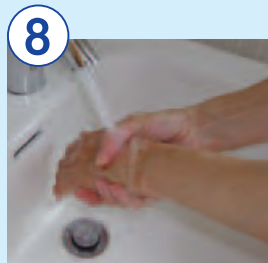
指の間



親指の周り



手首



しっかり洗い流す



しっかり拭き取る

手洗い後は、ペーパータオルを使用し、よく拭き取って乾かす。

- ※石鹸はしっかり泡立てましょう。
- ※石鹸は必ず手を水でぬらしてから、使用します。
- ※指や爪の間、指の間、親指の周り、手首、手のしわには汚れが残りやすいので、しっかり洗いましょう。
- ※30秒がわからないときは、「ウサギとカメ」や「ハッピーバースデー」など歌を歌いながら行うのもいいです。

感染予防の基本は手洗いです。手に付着した病原微生物（細菌・ウイルスなど）が物品に付着し、手を介して鼻、口、目から体内に

入ります。見た目には汚れていないような手でも、病原微生物が付着している可能性は十分あります。石鹸と流水を用いてきれいに洗い

流す習慣をつけることが、感染予防の基本です。インフルエンザやノロウイルスが流行する冬場だけでなく、食中毒を起こしやすい夏場など、一年を通してウイルスや細菌に感染する可能性があるの、しっかり手洗いをしましょう。  
流水で手を軽くこするだけでは手洗いとは言えません。正しい方法で手洗いを行いましょ。

感染  
予防

手  
洗  
い

## 栄養課 山内 公枝

この度、栄養課で調理員として働かせて頂くことになりました山内公枝です。ご利用者に食事を楽しんで頂けるよう努めていきたいと思ひます。これからよろしくお願ひ致します。



新任職員の  
紹介





# 栄養豆知識



まだまだ日中残暑の厳しい季節ですが、9月下旬頃からは朝晩肌寒くなり始め、風邪の原因となるウイルスや細菌に感染しやすくなります。そこで重要となるのが免疫力や抵抗力です。これらを高める栄養素として、たんぱく質が有効です。また、免疫機能の低下を抑える抗酸化作用のある食材を上手に取り入れ、バランスの良い食事を心がけましょう。

## たんぱく質で抵抗力UP!

免疫細胞は、たんぱく質から来ています。たんぱく質が不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力も落ちやすくなります。肉・魚・豆腐などのたんぱく源を積極的に摂るようにしましょう。

## 抗酸化作用で免疫力UP! βカロテンで風邪予防!

ビタミンA・ビタミンC・ビタミンEには抗酸化作用をもっており、免疫力を高める働きがあります。

また、βカロテンには、身体の粘膜や皮膚を健康的に保つ働きがあり、粘膜や皮膚の細胞の代謝を活発にして、病原菌などが侵入するのを防ぐ作用があります。

### 9月が旬の野菜で 風邪予防によく効く食べ合わせ

ピーマン (βカロテン、ビタミンC)	+	豚挽き肉 (たんぱく質、ビタミンB1)
かぼちゃ (βカロテン、ビタミンC)	+	豚肉 or 鶏肉 (たんぱく質)
しょうが (ショウガオール)	+	ほうれん草 (βカロテン、ビタミンC) などがあります。

皆さんもぜひ、今のうちから風邪予防対策として、食べ合わせを試してみてください。

## 創立記念式典

社会福祉法人 松友福祉会は本年6月1日に創立41年目を迎えました。翌、6月2日、第40回創立記念式典が行われ、すなみ荘から2名の職員が永年勤続表彰されました。



# ご利用者の日常

## ご利用者の1日

<p><b>6:30</b> 起床・洗面・排泄・離床</p> <p><b>7:00</b> 口腔リハビリ</p> <p><b>7:30</b> 朝食</p> <p><b>8:00</b> 口腔ケア・臥床</p> <p><b>8:30</b> 検温・血圧測定(入浴者)</p> <p><b>9:00</b> ラジオ体操</p> <p><b>9:30</b> 排泄・入浴・離床</p>		<p><b>15:00</b> おやつ・水分補給</p> <p><b>16:00</b> 排泄</p> <p><b>16:30</b> 離床</p> <p><b>17:30</b> 口腔リハビリ</p> <p><b>18:00</b> 夕食</p> <p><b>18:30</b> 口腔ケア・臥床</p> <p><b>19:00</b> 居室での就寝準備</p> <p><b>21:00</b> 就寝</p> <p><b>22:00</b></p> <p><b>23:00</b></p> <p><b>0:00</b></p> <p><b>1:00</b></p> <p><b>2:00</b></p> <p><b>3:00</b> 排泄</p> <p><b>4:00</b></p> <p><b>5:00</b></p> <p><b>6:00</b></p>	  
<p><b>10:00</b> 行事・生活リハビリ</p> <p><b>10:30</b> 水分補給</p> <p><b>11:30</b> 口腔リハビリ</p> <p><b>12:00</b> 昼食</p> <p><b>12:30</b> 口腔ケア・臥床</p> <p><b>13:30</b> 排泄・入浴</p> <p><b>14:00</b> 行事・生活リハビリ</p>	   	<p>※1時間毎に巡室</p> <p>※随時排泄介助</p>	

### 介護老人福祉施設サービス評価

項目名	設問	評価	具体的な実施内容
1. 日常生活援助サービス			
(2) 入浴			
① 身体の状態に応じた入浴方法	身体の状態に応じた入浴方法(安全・形態)をとられていますか。	A	ご利用者の心身状態に適した入浴方法の選定及び入浴前の健康状態のチェックを実施しています。
② 羞恥心への配慮	入浴時、裸体を他人(介助者は除く)に見えない工夫がとられていますか。	B	浴室、脱衣所入口にカーテンや暖簾等を使用し、脱衣所から浴室まではバスタオルで体を覆う等の対応をしています。





# 特別養護老人ホームすなみ荘



笑いあり涙ありの観劇でした。

## みはらし温泉大衆演劇



夏の風情をお腹いっぱい味わいました。

## そうめん流し



幸崎地区の皆様と、元気に体を動かしました。



## 幸崎元気になる会

華やかなフラダンス、屋台におみこし。やさだるマンも登場しました。最後は皆さんでやささを踊り、大盛況の夏祭りでした！



## すなみ荘夏祭り



## 第四中学校 体験学習



介護保険等についての知識を深めたり、ご利用者と一緒にレクリエーションを楽しんでいただきました。





# ア ル バ ム



出来上がり〜❤️

## ミニ調理実習

今回は、「フルーツタルト」作りに挑戦しました。  
フルーツを切ってカスタードクリームを手作りしました。  
お店に出してもいいような!?  
甘味のちょうど良いフルーツタルトが出来上がりました。

固まってきたよ。  
これでええ?



## 野菜作り

今年も夏野菜がたくさんできました。  
トマトの色づきが遅く、  
キュウリは青々として立派に出来ました。

### 通所介護サービス自己評価

(すなみ荘デイサービスセンターでは介護サービス提供の向上を図るため自己評価を実施しています。)

自己評価	○…実施できている △…実施できているが不十分 ×…実施できていない
情報開示	地域住民・利用者に対して、自己評価や第三者評価の結果結果を公開していますか? ○
研修・人材育成	職員の専門資格取得を積極的に進めていますか? ○



## すなみ荘居宅介護支援事業所

★元気になる会★  
(幸崎「ミセン」)

### 「楽しく体力づくり」

平成29年7月、幸崎コミュニティセンターに特別養護老人ホームすなみ荘の機能訓練指導員を招き、介護予防教室を開催しました。

「水分の上手な摂り方」についての説明や、ペットボトルを使った「尿漏れ失禁予防体操(骨盤底筋)」「棒体操」を実施しました。

トイレが近くなるからという理由で、水分を控えてしまう方もいますが、体の中の水分が不足すると、熱中症・脳梗塞・心筋梗塞など、さまざまな機能障害のリスクの要因となります。健康のために、こまめに水分補給をして暑い夏を乗り切りましょう。







# すなみ荘デイサービスセンター



わっしょい  
わっしょい

## 夏祭り

今年は、本格和太鼓の音色と手作りおみこしで大盛り上がり!!  
太鼓の達人がたくさん。おみこし担いで「わっしょい、わっしょい」  
暑い夏を吹き飛ばしました。

### 行事予定 デイ

- 9月 敬老会
- 10月 運動会
- 11月 健康教室「インフルエンザ」
- 12月 クリスマス会  
健康教室「ノロウイルス」

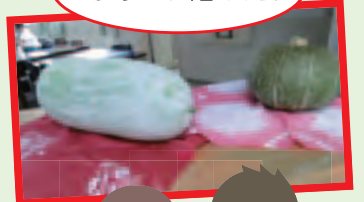


酢がええわ~!

黒蜜も  
おいしいわ♥

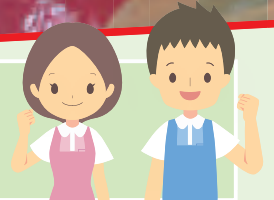


ああ~、落ちた。



利用者の畑で採れた野菜です。  
大きくて立派な冬瓜と南瓜。

すなみ荘デイサービスセンターは、一日体験利用・見学を行っています。  
気になる方は、担当ケアマネまたはすなみ荘デイサービスセンターへご連絡ください。  
連絡先：69-3268 担当：木村・青野



### 介護サービス自己評価表 すなみ荘

項目	評価
認知症高齢者への対応	実施
区分支給限度基準額についての説明	実施
毎月のサービス利用票及び利用票別表 及び居宅サービス計画の説明と同意	実施
他法との給付調整に伴う説明と同意	実施

### 介護保険サービス紹介



**短期入所生活介護  
(ショートステイ)**  
短期間、特別養護老人ホームなどに入所して、介護や日常生活の世話を受けます。  
\*費用は、施設の種類によって異なります。食費・日常生活費は自己負担になります。

## 行事予定 特養

- 9月 敬老会・外出行事  
彼岸法要
- 10月 運動会・秋祭り  
外出行事
- 11月 外出行事
- 12月 餅つき  
クリスマス忘年会



6・7月に、ちゅーピーパークで工場見学・宮浜温泉「庭園の宿 石亭」・大型商業施設「レクト」へ見学に行きました。石亭では、ゆっくりと落ち着きのある空間で食事を楽しんで頂きました。皆さんも、ぜひ行かれてみてはいかがでしょうか。

## 職員旅行



## 車いす寄贈

ツルハグループ様より普通型車いす1台を寄贈していただきました。



## 朝の職員体操

朝礼後の職員体操です。ストレッチやバランストレーニングを行い、工作中的けがや腰痛の予防を目指しています。



## ご奉仕

- 大野様
- 信時様
- 仲好会様
- 楽笑会様
- 三原やっさ会様
- ハラウ フラオカレオマルビア様

ご奉仕ありがとうございました

朝晩は秋めいてきましたが、日中はまだまだ熱中症に注意が必要です。水分をこまめに取り体調管理に努めていきたいと思います。私は春から始まった新生活が落ち着き、現在は新たな資格取得に向けて勉強に励んでいます。今後も新たな事にチャレンジしていきます。

(森川)

## 編集後記



## 社会福祉法人 松友福祉会

### すなみ荘

- 特別養護老人ホーム 〒723-0035 広島県三原市須波ハイツ二丁目3番1号 TEL:0848-69-0181・FAX:0848-69-1479
- ショートステイ 〒723-0035 広島県三原市須波ハイツ二丁目3番1号 TEL:0848-69-0181・FAX:0848-69-1479
- デイサービス 〒723-0035 広島県三原市須波ハイツ四丁目14番1号 TEL・FAX:0848-69-3268
- 居宅介護支援事業所 〒723-0035 広島県三原市須波ハイツ四丁目14番1号 TEL・FAX:0848-69-3269

高齢者福祉に関するお問い合わせや施設見学をご希望の方はお気軽にご相談ください。

<http://matsutomo.or.jp/sunamiso/>

すなみ荘

検索