

高喜苑便り



11月号

11月は別名 霜月（しもつき）と呼ばれ、文字通り寒さを感じる時期です。朝晩の冷え込みはさらに厳しくなり、冬の準備の助走期間を迎えます。この時期には体内を温める食べ物をしっかり取り、呼吸気管の保護に努めることが大切です。乾いた空気は肺などの呼吸気管を直撃しやすく、免疫力が低下すると風邪をこじらせ肺炎に…という状況になりかねません。滋養豊かな食材で免疫力を強化しましょう。

11月は胃腸の働きを高め、体を温める根菜類がますますうまいを増してくる嬉しい季節です。ゼラチン質の多い魚介類や鶏の手羽先などの動物性たんぱくを上手に組み合わせて、免疫力を強化し秋の冷気に負けない体力をつけましょう。

(担当 特養高喜苑 山下)

10月13日・14日は国立京都国際会館で「第65回 済生会学会、平成24年度済生会総会」があり、センターより7名の職員が参加しました。「再生日本のために～今求められる済生会101年の力～」と題したテーマのもと、基調講演やシンポジウム、演台発表、鳥越俊太郎氏による特別講演『患者の立場から見た医療』がありました。

また、毎年総会では永年勤続表彰が行われます。当福祉センターからも、10年勤続者として、センター事務長 坂上、特養高喜苑介護職員 東、グループホーム武岡ハイランド管理者 関が表彰を受けました。これを励みに今後も業務に邁進していくことを思います。『おめでとう～！』
(担当 ケアハウス大迫)

* * * * ボランティアありがとうございました！ * * *

ヨンゴジッククラブ…マジック披露（10月23日高喜苑誕生会）
演武様…太極拳披露（10月16日 武岡台デイサービス）
武岡中学校吹奏楽部…吹奏楽演奏（10月20日武岡台デイサービス）

11月・12月 各事業所行事予定

○特別養護老人ホーム 高喜苑（284-8253）

<行事> 11月10日 14:00～誕生会予定 日時未定：軽食会

12月クリスマス会 日時未定

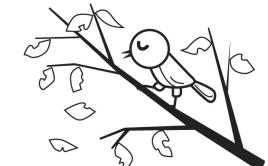
<理美容> 美容 11月13日・22日

12月11日・27日

理容 11月12日・26日

12月 3日・17日

※変更に可能性あり。



○シルバーフラット武岡台「ケアハウス」（283-6870）

11月12日・30日 買い物送迎

(山形屋ショッピングプラザ、マックスバリュー)

15日 江口浜 蓬莱館（外食ドライブ）

22日 陶芸教室 25日 校区文化祭

12月 クリスマス会、

夜間ドライブ（イルミネーション見学）、しめ縄作り

○武岡台デイサービス（283-6880）

11月 1日～7日 コスモス見学（場所未定）

10日 ブリランテによるハーモニカ演奏 11日～17日 変わり湯

25日～27日 焼き芋 28日～30日 秋のお菓子作り

12月23日～25日 クリスマス会（忘年会）



○デイサービスセンター高喜苑（284-8254）

11月 9日～14日 自然散策（ドライブ・紅葉狩り）

12月17日～23日 クリスマス行事

○グループホーム武岡ハイランド（283-7231）

11月 コスモス見学（A棟）・臨床美術（12日）・校区文化祭

誕生会（A棟）・生け花

12月 臨床美術（10日）・誕生会（B棟）・理髪・クリスマス会・生け花

○グループホーム武岡5丁目（282-6081）

11月・校区文化祭・コスモス見学

12月・クリスマス会・もちつき・おせち作り

高喜苑の栄養課では、利用者に食事での楽しみを提供するために、様々な催し物を行っています。季節や時季に合わせて、クリスマスバイキングやそば打ち実演、握りし実演などを行っております。また、さしみやサンドイッチなどご希望の献立行事食として提供しています。咀嚼や飲み込みに障害がある方にも、介護職員、管理栄養士が連携を図り、食べたいものを出来る限り食べていただけけるよう努力しております。



今月は、「そば打ち実演会」を開催し、出来上がったばかりのお蕎麦をその場で食べていただき大変好評を得ました。これからも、利用者の声や要望をお聴きし、様々なイベントを行っていきたいと思います。

特別養護老人ホーム高喜苑 栄養課（担当 牛ノ濱）284-8260



～安全運転の為に～

カーブミラーに頼らず自分の目で確認

見通しの悪い交差点のなかには、カーブミラーを設置しているところが多いです。カーブミラーでは左右の状況がある程度は把握できますが、距離や速度を正確に把握することは難しいものです。

また、人や自転車など比較的小さい対象物は薄暗いと見落とす可能性もあります。安全確認は、カーブミラーだけに頼らず、必ず自分の目で行いましょう。またその場合も目を向けるだけでなく顔を向けて確認しましょう。

当センターでも、安全運転に職員一同こころがけております！



済生会地域福祉センター 事務所（担当 迫田）284-8250

* * * 高齢者向けの住まいの種類について * * *

近年様々なタイプの高齢者向け住宅の案内を目にしますが、それぞれの住まいでサービスの提供の仕方に違いがあります。

- ・有料老人ホーム⇒通常住まいと食事や生活支援のサービスが一体となっている。

介護サービスも同一事業者から提供を受ける場合が多い。

- ・サービス付き高齢者向け住宅⇒「安否確認」や「生活相談」の提供者が必衰とされている他、食事の提供を行うことが多い。介護などのサービスは住宅の運営主体や外部の事業者と別に契約を結ぶことで提供される。

- ・ケアハウス⇒生活コストを抑えながら高齢者に配慮した住宅で暮らすことが可能。

食事の提供や安否確認等を行う。介護サービスは居宅と同じ条件で利用できる。

- ・特別養護老人ホーム⇒安価に入居できるが、待機者も多く、数年の待機が必要となる場合もある。個室化が進んでいるが、4人部屋など多くみられる。

*高齢者向け住まいを選ぼうとする時に、より良い選択をし、後々のトラブルを回避する為にも、良く把握しチェックしておくことが大切です。

詳しくは、担当ケアマネージャーにご相談ください。

指定居宅介護支援センター高喜苑 283-4737

指定居宅介護支援センター武岡台（担当 松木）281-9332



インフルエンザ対策は大丈夫ですか？

朝夕の冷え込みに秋の深まりを感じる今日この頃ですね。空気もカラッとして気持ちの良い季節です。空気の乾燥した環境は私たちだけでなく、ウィルスにとっても快適な環境です。ちょうど今頃からがインフルエンザの流行時期になります。寒い冬を越える前に、ぜひ予防接種を受けて下さい。ご家族揃って摂取される事をお勧めします。他の予防策としては、手洗い・うがいはもちろん、お部屋を加湿し空気の乾燥を防ぐ事も効果的です。食べ物のおいしい季節もあります。栄養をたっぷり取って、体力維持することもお忘れなく。

なでしこ訪問看護ステーション（担当 川畑）281-9292