

インクルージョン

あけまして
おめでとうございます

令和3年
新春号

インクルージョン
「INCLUSION」＝「包み込む」
という意味の言葉です。

もともとはみんな一つであり、すべてを受け入れ包み込み、
その中で、それぞれの個性を尊重し、支援しあって生活していく、
それが普通であるという意味があります。

社会福祉法人 伊万里敬愛会

- 特別養護老人ホーム 敬愛園
 - ショートステイサービス 敬愛園
 - デイサービスセンター 敬愛園
 - ホームヘルプサービス 敬愛園
 - 居宅介護支援事業所 敬愛園
 - 在宅介護支援センター 敬愛園
- 佐賀県伊万里市黒川町大黒川2201番地 TEL 0955-27-2101 FAX 0955-27-2088

■ グループホーム 椎の木の家
佐賀県伊万里市黒川町小黒川145番地1 TEL 0955-27-0113 FAX 0955-27-0113

◆ ホームページアドレス <http://imari-keiaikai.com>

※「インクルージョン」は、上記ホームページでも閲覧することができます。

新年のごあいさつ



社会福祉法人 伊万里敬愛会

理事長 小島 直樹



新年 おめでとうございます。

令和三年の年頭に当たり、ひとことご挨拶申し上げます。

平素は、特養敬愛園を始め、各サービスをご利用いただきありがとうございます。

さて、令和二年を振り返りますと誰がこのような一年になると想像したことでしょう。本当に予想だにしないコロナ禍の二年でした。新型コロナウイルスは、昨年十一月から第三波が拡大し未だ勢いが留まる様子を見せていません。市中感染が広がり始め、いつ施設内にウイルスが侵入するのかと不安な日々が続いています。目に見えない敵との戦いは極めて困難なうえに、まだ収束するには長い時間がかかると思われます。

敬愛園としては、職員の日常の感染対策(手洗い、消毒、マスク着用、三密を避ける生活など)を徹底し、皆様が安心・安全にサービスを利用して頂けるよう取り組み続ける所存です。

この一年も大変な年となりそうですが、どうぞよろしくお願い申し上げます。

令和三年 元旦



令和2年度、

佐賀県介護現場における

先進機器導入支援事業費補助金

を受け、移乗サポート

(介護)ロボット

『Hug』を導入しました。

『Hug』を導入することで

ご利用者様の立つことへの不安が安心へと繋がり、ご利用者様の自立の向上及び、生活の活性化が期待出来ます。

また、2人での介助を1人で行うことができ、ご利用者様への見守りやご利用者様と一緒にいる時間が多くなることで、ケアの充実を図ることが出来ます。

介護する職員として

移乗の場面でのひやりハットや事故を無くし、立つことに対しての安心を提供していくこと、そして腰痛者が出ない健全な状態での介護を提供することを目標にしています。



特別養護老人ホーム

10月

11月

12月

のお誕生日 おめでとうございます。



10月2日生



10月2日生



10月4日生



10月8日生



10月17日生



10月31日生



11月1日生



11月8日生



11月9日生



11月11日生



11月15日生



12月2日生



12月8日生



12月8日生



12月12日生



芋ほり

裏の畑でたくさん
獲れました!



10月1日 お月見



中庭から!



お月様が綺麗に見えました!



中でも満月!



新年あけまして
おめでとう
ございます。

今年もよろしく
お願い致します。



年

10月

紅組・白組、頑張れ~!!

笑顔がいっぱい!



応援合戦・輪投げ・おきっとリレー・玉入れ等、楽しめました!



換気をしながらの運動会!! 短時間での取り組みとなりましたが、頑張りました!

11月

芸術の秋

ステキな作品が出来ました!



お~すご~い!



手慣れたもんやろ!



何ができるやろか~!



まあ~ステキ!



12月

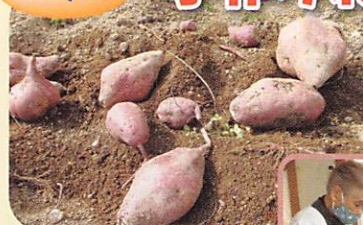
クリスマス

12/7

手作りおやつ



サンタさんからの
プレゼント!
喜んでもらえるかな?



さつまいもの
天ぷら、
美味しそう~!

デイの畑で
大きく・小さく
育ったさつまい



敬老祝賀会

祝 椎の木の家でお祝いました。 祝



お彼岸参り・おはぎ作り

おはぎを作り仏様にお参りました。



黒川供日

手作りのみこしの下をぐりました!

運動会



ドライブ

福島の前田を見に行きました!

みんなでがんばりました!



お誕生日おめでとうございます!



86歳

山口 米三郎様
8月31日

83歳

石井 ユリ子様
9月1日

85歳

河野 博子様
9月7日

94歳

坂口 秋子様
9月10日

92歳

杉山 花江様
9月19日

看護

風邪予防に『あいうべ体操』

口呼吸をやめて感染減

冬から春にかけて、毎年大流行するインフルエンザ。外出後の手洗い励行、ワクチン接種、お茶どろろがいなど、各地で様々な予防法が取り組まれています。病の入り口とも呼ばれる口を目を付け、口の体操『あいうべ』を実施する学校や職場が増えています。ポイントは『口呼吸を鼻呼吸』にすることです。

● 治りが早くなった!

「あー」「いー」「うー」「べー」と大きく口を動かし、舌を出す運動を10回繰り返したら治りが早くなったという実例があります。なぜ『あいうべ体操』でインフルエンザが予防できるのかというと、当然鼻呼吸すると、暖かい空気を体の中に送り込むことができるわけですが、口呼吸の場合は冷たい空気、鼻の副鼻腔とか温めることができません。そのまま冷たくて汚い空気を体の中に送り込んでいくようになります。

皆様も風邪予防の為にやってみて下さい。

『あいうべ体操』のやり方



あ〜 口角が張り、のどの奥が見えるくらい大きく口を開ける



い〜 前歯が見え、首に筋が浮き出るくらい口を横に開く



う〜 漫画のタコの口のように、舌を前に突き出す



べ〜 舌先を下あごの先端に伸ばす感じで舌を出す

厨房

地産地消

恒例になっている冬野菜の白菜・人参・大根を植えました。冬野菜は体を温めたり、風邪に負けない体づくりに役立ちます。今回は、園で植えた野菜の效能を紹介したいと思います。

白菜

低カロリーで肥満防止にもってこいの健康野菜。塩分を体外に排出する働きのカリウムを含んでいます。

人参

βカロテンは体内でビタミンAになり、肌の健康を維持したり、鼻や喉の粘膜を強化する働きもあり風邪の予防にもなります。

大根

ジアスターゼと言うでんぷん分解酵素は消化を助け、胃もたれや胸焼けに効果があります。また、辛味成分は抗酸化作用があり、老化の原因を取り除き、ビタミンCは肌の調子を整える効果もあります。

収穫したら、利用者様に食べて

いただきますと思います。



居宅介護支援事業所 & 在宅介護支援センター (市委託)

コロナ禍の出前教室!

昨年は新型コロナウイルスの全国的な蔓延により、今まで行われていた地区の行事など、様々な活動が自粛されました。そのような中ですが、黒川町福田地区の福の会様から出前教室の依頼をいただき、参加させて頂きました。

当日は十分な距離をとる・換気・消毒を徹底し、個人様でも検温・マスクの着用等、感染予防対策に配慮いただきました。今回は、ガンバルーンボールを使って座ったままでできる体操を行ってきました。

今後もしも依頼があれば、感染状況をみながら感染予防を徹底して出前教室を開催出来ればと思っております。

お気軽にご相談ください。



居宅介護支援事業所

☎27・2135

在宅介護支援センター

☎27・2255

ホームヘルプサービス

免疫力を高める食事とは?

先日、訪問先で「風邪ひかんとて免疫力のつく食事をお願い」と頼まれました。免疫力を高める食事とは、腸内環境を良好に保てる食事のことです。なぜなら、食べ物の消化吸収を担う腸は、有害な成分が体内へ侵入するリスクが最も高い場所であり、免疫細胞の60%〜70%は腸に集中していると言われているからです。

そして、腸内環境は善玉菌を増やすことで整えられる為、善玉菌を増やすような食事を摂ることが、免疫力を高める食事の基本となります。

善玉菌を増やす働きを持つ食材

- ① 発酵食品 (納豆・ヨーグルト・キムチ・味噌等)
- ② オリゴ糖 (玉ネギ・ごぼう・バナナ・大豆製品)
- ③ 食物繊維 (豆類・きのこ類・野菜や果物)

免疫力を高めるプラスの食材

- ① たんぱく質 (肉・魚・大豆等)
- ② ビタミンA・C・E (旬の野菜や果物・レバー等)



ヨーグルト等を気にかけて食べられている利用者様もおられます。食事に気をつける事から免疫力を高め、健康的な生活を送れたら良いですね。

ご利用者様・職員一同より感謝を込めて!!

ボランティアいつもありがとうございます。

コロナ禍の大変な中、理・美容ボランティアを再開して頂きました。

◆梶原理容店様 ◆金子美容室様

新鮮なお魚を、
いつもありがとうございます。

◆(株)津田化洗工業 社長様



今年も黒川・波多津の交通安全キャンペーンに参加しました。



交通安全を願って、事故防止のストラップを配布しました。
そして、皆様の幸せも願って
作りました。



事故が起きません
よかったです、
ご利用者様と一緒に
一つ一つ心を
込めて作りました。



特 養

デイサービス

推の木の家

1 月	4日	新年会	4日	新年会	1日	新年会
	7日	三社参り	7日	七草がゆ		初詣
	14日	もぐらうち	5日~	初詣ドライブ	14日	もぐらうち
	21日	駄菓子まつり	12日	お茶会		運営推進会議
	22日	誕生会	22・23日	誕生会		
2 月	3日	節分	3日	節分		節分
	14日	バレンタインデー	10日	お茶会		
	18日	駄菓子まつり		梅見物		
	26日	誕生会 ドライブ		誕生会		運営推進会議
3 月	3日	ひな祭り		ひな祭り		ひな祭り
	14日	ホワイトデー		ぼたもち作り		彼岸参り
	18日	駄菓子まつり	11日	お茶会		梅・桜の花見
	26日	誕生会		誕生会		運営推進会議

※1月1日現在の予定です。行事の日程等はご確認ください。

編 集 後 記



新年明けましておめでとうございます。
なかなかコロナ禍は終わりが見えませんが、私達人間の
底力を信じて個々で出来る事をがんばりましょう!

— 編集部 —

