

けやきとお菊さん

新年号



越谷なごみの郷だより



お家で出来る豆知識

「カプサイシンで体を温めよう！」



寒さが厳しくなりましたが、寒さ対策を何かしていませんか？

カプサイシンには食欲を増進させ、末梢神経を刺激して体を温める働きがあります。また、胃液の分泌を促す事で消化を助け、胃液を調節して胃潰瘍を治す働きもあります。最近では、カプサイシンによる誤嚥性肺炎や飲み込む機能の改善などの研究がされているようです。

私達の施設では、タバスコを使いカプサイシンを取り入れています。食事の前の玄米茶に入れたり、寝る前に飲む「生姜湯」に入れ、体を温めています。飲んだ後、体がぼかぼかしますよ。是非試してみてください。

今回の専門職



越谷なごみの郷 介護士 小川さん

風邪などに負けないよう、体の中から温めましょう！！

※注意 タバスコは刺激が強くとっても辛いです。入れ過ぎには十分ご注意ください。1～2滴で十分効果があります。

編集部より

今年も、お家でお役に立てられるような情報やなごみの郷のサービス内容を発信して行きますのでご愛読して頂ければ幸いです。本年もよろしくお願い申し上げます。
(なごみの郷だより編集部)

★ホームページのお知らせ
施設案内・求人情報など掲載しております

<http://www.k-nagomi.or.jp>

越谷市川柳町 3-60-1
TEL.048-987-0753
FAX048-987-0759

社会福祉法人エンゼル福祉会
越谷なごみの郷
平成24年新年号

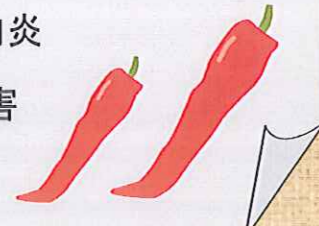


カプサイシンとは

唐辛子の辛味の主成分のことで、唐辛子には殺菌作用・健胃作用・体を暖める効果があるとされています。

以下の症状に効果があると言われています

- 冷え性
- 肩こり
- 肥満、ダイエット
- 胃炎、口内炎
- 更年期障害



らく しょう

楽唱体操で体力アップ!

運動を始めるまえに...

- ◇ 自分の体の状態に応じて、無理のない範囲で、楽しみがら行ないましょう。楽しく動くことによって、脳が刺激され活性化し、心身の若返りにつながります。
- ◇ 疲労が残らないように、体操の時間や強さなどを調整しましょう。
- ◇ 運動中は水分補給をこころがけましょう。運動後は、疲れを残さないために、十分な休養と栄養補給を忘れないようにしてください。



(イ・ゾ①)



① 膝伸ばし運動・・・太ももの筋力アップ 太ももの筋肉をつけると、膝痛予防になります!

1. 椅子に深く腰掛けて、背もたれから離れないようにします。
2. 膝ができるだけまっすぐになるまで、片足の足をあげます。(1.2.3.4)
3. ゆっくりと膝を曲げて足を元の位置に戻します。
4. 反対の足も同じようにやりましょう。

① 春が来た♪

1. 春がきた 春がきた どこにきた
山にきた 里にきた 野にもきた
2. 花が咲く 花が咲く どこに咲く
山に咲く 里に咲く 野にも咲く



② 春の小川♪

春の小川は さらさら行くよ 岸のスミシヤレンゲの花に
姿やさしく 色美しく 咲けよ咲けよと ささやきながら

② 足踏み運動・・・おなかの筋力アップを使うのは腸腰筋 おなかの筋肉をつけることで、足を上げやすくなり、階段が 昇りやすくなります!

1. 椅子に深く腰掛けたまま、片足ずつできるだけ膝を胸のほうに近づけるように持ち上げます。(1. 2. 3. 4)
2. ゆっくりと足を元の位置に戻します。(5. 6. 7. 8)
3. 左右交代しながらおこないます。



(イ・ゾ②)

年頭の挨拶

越谷なごみの郷 施設長 酒井 聡

平成二十四年の輝かしい新年を迎えるに当たり一言ごあいさつを申し上げます。

日頃から越谷なごみの郷の運営に対しまして、深いご理解・ご協力をいただき、年頭にあたり心よりお礼申し上げます。

昨年は、三月十一日の東日本大震災により、日本の長い歴史の中でも未曾有の被害があり、多くの尊い命が失われました。亡くなられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げます。また、福島第一原子力発電所の被災により、節電対策や放射能への関心が高まり、これまでの生活の在り方や考え方を大きく変えるきっかけにもなりました。何気ない日常の暮らしがどれだけ有り難く、また幸福であるかと、つくづく考えることが多い年でした。

明るいニュースとしては、六月に小惑星探査機「はやぶさ」が帰還し、小惑星イトカワの粒子採取に成功しました。日本中に宇宙の素晴らしさを伝え、世界中の人達に夢や希望を与えてくれました。

スポーツ界では、年間の流行語大賞にも選ばれた女子サッカーのなでしこジャパンが、七月のワールドカップドイツ大会で見事初優勝し、日本中の人々を元気づけてくれました。

越谷なごみの郷でも平成二十三年五月に地域の特色や利用される方々のニーズに合わせ新たな地域づくりのための、地域密着型介護老人福祉施設越谷なごみの郷の運営をスタートさせていただきました。

本年四月には、介護職員の処遇改善の確保や地域包括ケアの推進等を踏まえた制度改正、報酬改定を控えています。介護報酬の改定については増額の改定が予測され、私たちとしては今まで以上に増額の改定が質と併せて専門職としての質も求められると考えます。そのためにも職員一同今まで以上に日々研鑽することを約束いたします。

どうか本年もより一層のご指導と、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。皆様方のご健勝とご多幸を心からご祈念申し上げます、新年のご挨拶いたします。

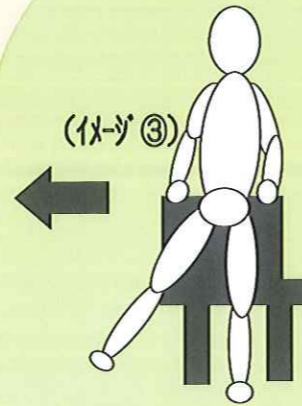


楽唱体操とは...

転倒を予防するための、足腰の筋肉を向上させるための体操です。

誰でもくちさむ事が出来る唱歌を楽しく歌いながら、身体を動かしていくと、いつの間にか...

楽唱(楽しくうたう) **楽笑**(楽しく笑う)
楽勝 になるでしょう!



③ 足開き運動・股の外筋群の筋力アップ
骨盤が安定し、バランスを保てるので歩きやすくなります。

椅子の後ろに立ち、背もたれを持ちまっすぐ立ちます。

1. 膝や腰を曲げることなく、片足の足をまっすぐ開いてください。(1.2.3.4)
2. 足を元の位置まで下げます。(5.6.7.8)
3. 反対の足と交互にやりましょう。

③茶摘

夏も近づく 八十八夜
野にも山にも 若葉が茂る
あれに見えるは 茶摘じゃないか
あかねだすきに すげのかさ



椅子の後ろに立ち、背もたれを持ちまっすぐ立ちます。

1. 膝や腰を曲げることなく、片足の足をまっすぐ開いてください。(1.2.3.4)
2. 足を元の位置まで下げます。(5.6.7.8)
3. 反対の足と交互にやりましょう。

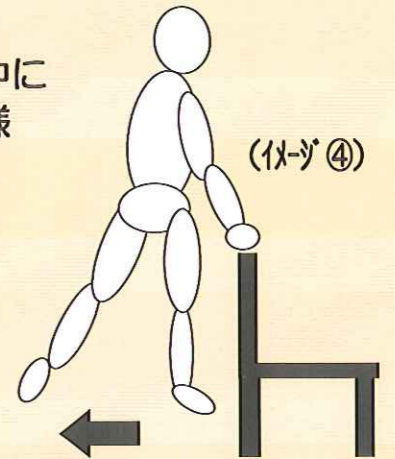
④もみじ

秋の夕日に 照る山もみじ 濃いも薄いも 数ある中に
松を彩る かえでやツタは 山のふもとの すそ模様

④ 足後ろ上げ運動・・・大殿筋の筋力アップ
お尻の筋肉をつけると、坂をのぼったり、走ったりすることがしやすくなります。



1. 椅子の背もたれをもって、上体を45度くらいに傾けます。
2. 膝を曲げたり上体を動かすことなく、片方の足をまっすぐにし、足を後ろに上げます。(1・2・3・4)
3. 足を元の位置まで下ろします(5・6・7・8)



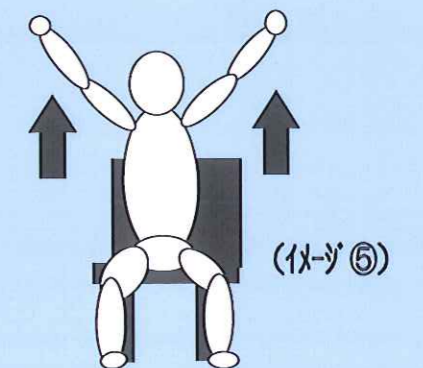
⑤富士の山

頭を雲の上に出し 四方の山を見下ろして
雷さまを 下に聞く 富士は日本一の山

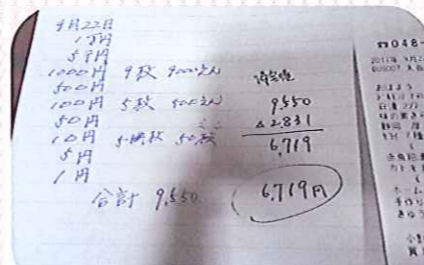
⑤ バンザイ運動・・・肩の筋力アップ
洗濯物を干したり、テーブルを拭いたりしやすくなり、又猫背防止にもなります。



1. まっすぐ身体をおこしてすわり、両腕をゆっくりと頭の上にもっていきます。(1・2・3・4)
2. 両腕を元にもどします(5・6・7・8)



特集! なごみの近所さん



持って行くお金と支払後の計算

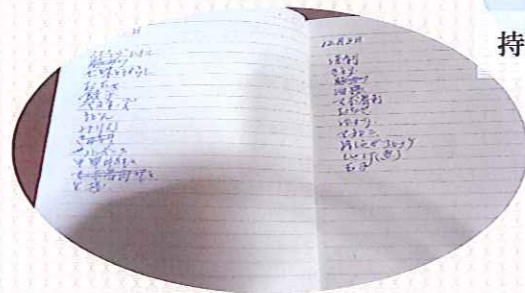
K・Sさん 男性七十二歳

平成十四年に大病を患い、静養中に一人暮らしのお姉様(要介護状態にある)と同居を始めました。

静養しながらお姉様の生活を支えていました。

健康を考え、『毎日一万歩』を目標に歩いていましたが、平成二十二年三月に自身も、脳梗塞を発症され、不自由な生活を余儀なくされました。その後、お姉様が他界し、一人暮らしを始めることになりました。

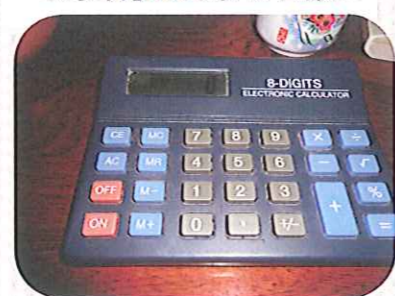
親戚の協力を得ながら昨年の六月より週一回のデイサービスとホームヘルパーのサービスを受ける事になりました。脳梗塞の後遺症により道に迷ってしまったり、お金の計算が分からなくなったりすることもあります。



購入物品をメモ帳に書きます



「万歩計」5000歩を目標に



現在では買い物へ行く時には片道は歩き、帰りはバスを利用されております。以前の目標『毎日一万歩』でしたが、現在は、目標『五千歩』を目指し毎日歩いています。計算は日々電卓を使って練習をしています。

元気の秘訣とは

「自分で出来る事を目標にたてる」
「毎日少しずつあきらめないでやる」
「外出も怖がらず、誰かの手を借りても出かける」
そう笑顔でお話しして下さいました。(編集部：久保田)

なごみ健康教室

毎週木曜日 10:30~11:15

場所：新館3階多目的室

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・タオル

筆記用具・飲み物



自信



楽しみ



新しい出会い

健康の維持



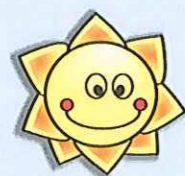
新たな発見



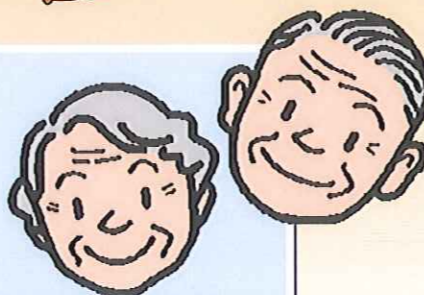
介護者のための

“ひとりで悩まないで”

介護者サロン



1月28日 (土)
2月22日 (水)
3月24日 (土)



自宅で介護をされている方や今まで介護をされていた方が、お茶でも飲みながら情報交換をされたりする交流の場です。

日頃の介護で不安に思っていること、戸惑っていること、同じ介護同士だからこそ理解し合える悩みを一緒に話し合ってみませんか

会場：越谷なごみの郷 新館3階多目的室

対象：ご家族を介護されている方、介護経験のある方

参加費：無料



謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

ご利用者、ご家族、ならびにボランティアの皆様、そして地域の皆様、新年あけましておめでとうございます。日頃より、当施設にいただいておりますご理解とご協力に対し厚く御礼を申し上げます。越谷なごみの郷も開設から13年目を迎えました。昨年は、本体施設の隣に地域密着型の施設を開設し、よりこの越谷の地に根付いた施設として、地域の方が頻繁に出入りしていただける環境にして行きたいと色々な催しを企画してきました。今年はずっと沢山の方に利用して頂ける運営をして参ります。また、施設で暮らされている方も施設の住民ではなく、地域住民として暮らして頂けるよう、介護職共々、日々奮闘して参ります。今年も何卒ご支援のほど宜しくお願い申し上げます。

施設サービス課 橋本かおり



福寿草を
縁の光に
置かして
わが見つるとき
心は和ぎぬ

あけましておめでとう
ございます。
今年も宜しくお願い致します。

A会館職員は、「尊敬をもって、利用者
個々のおもいに沿った介護ができる」
ことを目標に掲げ、日々利用者さんと
向き合っています。

長



Aかん

その人らしい生活を
送れるように...

以前もお伝えしたと思いますが、
これからも本格的に「その人らしい生活」
を送れることを目標にし、行っています。
起きる時間や、寝る時間など、その人
その人で違っているのは当たり前です
よね？
1日の生活リズムや、やりたいこと、
こだわりなども含め、その人らしく、生
活の中で役割をもち、生きがいを見
つけて頂けるよう、支障していきます。

ねぎみそ作り

たまごの卵の畑でとれたねぎで、身体が
温まり、風邪予防を目的に、ねぎみそを
作ることに。利用者さんにもねぎを
切ってもらうことにしました。
「トントンと慣れた手つきでゆっくゆっく」
切っている姿に、「さすが、人生の先輩！」と感
佩していました。切ったねぎをみそと砂糖で和え、
ねぎみその完成。ごはんにかけて食べたり、お湯でとい
飲んだり、利用者さんも職員も食し、「おいしい」と
笑顔で言われていました。



明けましておめでとうございます



うま
く焼
けて
る？

うま
く盛
り付
けられ
たよ。



いい
味だね。

味が
いいの
味噌汁
みんな
飲んで
くれる
かしら？



いつもの食事風景



あなた
の分
よるね。

ユニットでは入居者さん同士が協力し
合って食事の準備をしています。
続けていく中で自発的に自分の分
だけではなく他の人の分までおかずなどを
よそって下さったりみそ汁をつくる、さかなを
焼いて下さるなどの光景がみられるよう
なってきました。

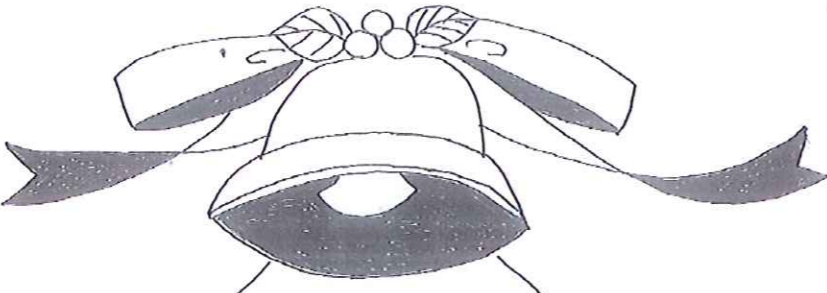
長年家事をしてきた入居者さんの見事な匂丁そばを見て
毎回心の中で「おへん」と感激しております。
家事なども通して少しでも昔の事を思い出してユニットでの
生活にやりがい、生きがいを見つけてほしいと日々
取り組んでいます。

おかげさまでユニットも初めての
お正月を迎えることができました。
1月の開設から早9ヶ月、今年ももと
地域の皆様と関わりを持つ施設に
していきたいと思っています。
「今日は何をやっているのかな？」と
興味を持ってくださるような活動を行っ
ていきますので、地域の皆様も一緒に
参加して頂ければ光栄です。

by 主任



館



ご飯の次は
おかずね

おっけものぞ

★まるでバイキング?!

C館では、利用者様に楽しくおいしく食事が出来るように...と空気保湿器を使用した温かい物は温かく、又、召し上がりやすい分を自分でよそって頂けるように、副菜を大皿に盛り、配膳台に並べてお出ししています。以前より、皆さん食欲もUPし、出来る方は自分のお食事を自分で配膳して下さるばかりか、他の利用者様の分もよそって下さったり、車イスの方はお食事の時にはイスに移られ召し上がられたりと機能訓練も兼ねており、少しずつ効果を感じられています。

今日はどれ位い
ようかな?

お...そうなの
おかずね?



★食事作り

C1は月曜日、C2は日曜日、皆さんが食べたい物とお聞をして一緒に買い物に行き、食材を選び、昼食時に皆さんが少しずつ分けをして食事作りを行っています。メニューは、お好み焼き、オムレツ、パスタ、ハンバーグ、おでんやお鍋、すき焼き等、とてもおいしく出来、皆さん笑顔で召し上がっています。



チキパン
定食です

ごっけいよ
見ているよ

★冬はこたつ

C2では、和室にこたつを設置しました。寒い日は、こたつでゆっくり本を読んだり話したり...気持ちよくなってウトウトされたりと、家で過ごされている様な...温かいです♡



★12月18日(日)地域の子ども達とのX'mas会実施



DSフロアにて、地域(川柳地区)の子ども達と楽しく歌を歌ったり、ビンゴゲームをしたり、賑やかな時間を過ごせました。又、フロアに戻ってから、おいしいケーキも頂きました。

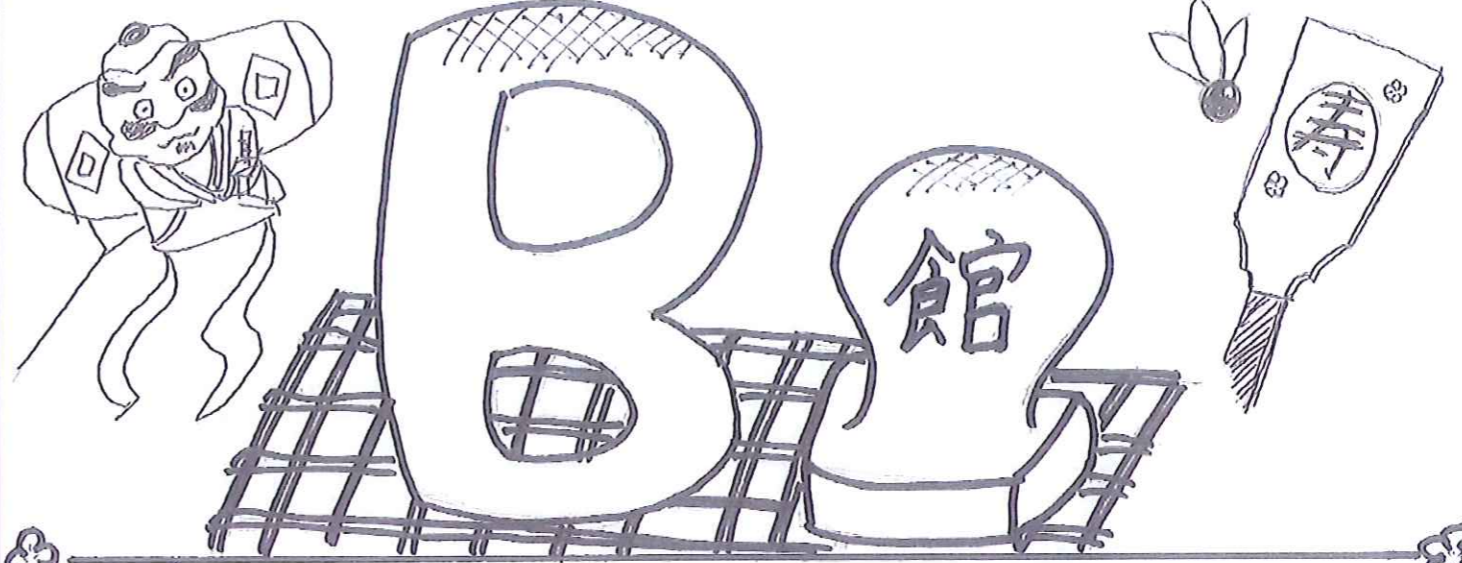
★ボランティアの皆さん

ありがとうございます。一緒に歌ったり、世間話をしたりボランティアさん達と過ごす時間利用者様の楽しい笑いが聞かれます。



X'mas
バージョン

12月も今年は一
X'masの飾りつけ
華やかになりました!



あけましておめでとうございます。
今年もよろしくお願ひ致します。

B館では、「安心して暮らせる場所、笑顔のある日常生活」という理念のもと新しい一年をスタートしました。

元旦



一年の始まりは「書き初め」から、との声があり、元旦はみんなで「辰」の字を書きました。お手本を見ながら、とても上手に書くことができました。



あま酒 ^{2杯目} おいしい♡



あれ?
お手本の字
違うなあ?



二日・三日

平成24年、1月新しい年を迎え、A、B、C、エニットの利用者さんと大相模不動産へ初詣に行きました。それぞれの願い事もさし、不動産利あま酒をぐちぐちに作り温まりました。利用者さん、職員共に1年お戻りお願ひします。

毎日
おいしいごはん
が食べられ
ますよーに。

