

わたぼうしだより

居宅介護サービスセンターわたぼうし

〒717-0007

岡山県真庭市本郷1825-6

わたぼうし居宅介護支援事業所 TEL (0867) 44-5521

訪問看護ステーションわたぼうし TEL (0867) 44-2513

ヘルパーステーションわたぼうし TEL (0867) 44-4550

デイサービスセンターわたぼうし TEL (0867) 44-5311

Fax (0867) 44-7811 【各事業所共通】

メールアドレス: watabo@katsuyama-hp.or.jp

2012年 新年号



あけましておめでとうございます。
旧年中は居宅介護サービスセンターわたぼうしに対し、格別のご支援をいただき心より感謝申し上げます。

昨年は東日本大震災という大きな自然災害に見舞われ、人と人との絆や命の尊さを強く感じた年でした。当センターでは、利用者の皆様方が安心して生活出来るように、日々新しい事に目を向け、資質向上に努めてまいりたいと思っております。一人の力は小さくても、職員全体の力と地域の方々との温かい支援をいただきながら、最大限に力を発揮できるように精進してまいります。

今年一年居宅介護サービスセンタースタッフ一同、皆様方に信頼され身近な存在でお役に立てるよう頑張っております。
本年もどうぞよろしく申し上げます。

(ヘルパーステーション

管理者 難波 登貴子)

クリスマス会

十二月二十二日・二十三日・二十四日の三日間デイサービスでは、クリスマス会を行いました。じゃんけん大会などのゲームで勝ち抜いた人から、好きな景品を選んでもいただきました。昼食には、ばら寿司・シチュー・天井等の豊富なメニューで、皆様から「美味しい」「楽しい」と喜んでいただきました。

(植田)



今年の抱負



利用者の皆様にも、抱負について書いていただきました。例年は画用紙に干支と抱負を書いていましたが、今年は一人一人の写真と一緒に壁に飾りました。「一年の計は元旦にあり」と言いますが、自分自身のために今年の抱負を考えていただきました。

(川端)

月田保育園児慰問

十一月二十一日は、月田保育園のかわいい園児たちがわたぼうしに来てくれました。皆様は、朝からソワソワと今か今かと待ちわびていました。

かわいいうつな名の園児が来てくれ、どなたもあふれんばかりの笑顔になりました。踊りに歌に元気いっぱいの子供らのパワーをもらい、利用者様は満足した表情をされ「また来てね」と何度も手を振り別れを惜しんでいました。

(池田直)



勝山保育園児慰問

元気いっばいの勝山保育園年中組(4歳児)四十名の園児たちが来てくれました。歌や踊りのプレゼントがあり、子供たちとの触れ合いで元気をたくさんもらい、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

勝山保育園より

「おじいちゃん・おばあちゃん」とギョツができてうれしかった。「握手をしたよ」とふれ合えた事で「また行きたい」と多くの園児たちが話してくれました。

(川端)



生きがいデイサービスの外食

十二月十四日 生きがいデイサービスでは、「ハンバーガーを食べに行こう」という企画で久世にあるハンバーガー店に行きました。「ハンバーガーを初めて食べる」と言われる方がほとんどでしたが、食べてみると「アーおいしかった」と言う声がたくさん聞こえました。持ち帰りを買われる方もおられ、楽しい外出になりました。

(赤尾)



キャリア形成訪問事業研修



十一月三十日 岡山県介護福祉士会の松島千恵美先生を講師に招き「ケア場面での気づき」をテーマに研修会を行いました。わたぼうしスタッフをはじめ、病棟看護助手の方も参加し事例をもとにグループで意見を出し合いました。認知症の方の対応では、医療者の立場と、利用者の立場でお互いの思いを理解し、相手を思いやる気持ちや自己決定を促す援助の重要性を再認識しました。

(湯模)

利用者作品

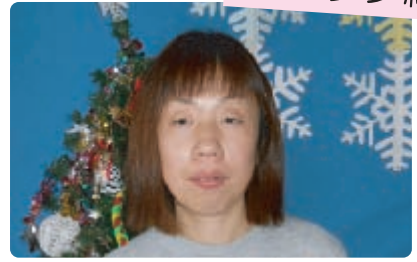


希望ヶ丘「傘踊り」

十月二十七日、「希望ヶ丘ホスピタルボランティアの会」六名の方が傘踊りなどを披露しに来て下さいました。懐かしい歌や華やかな踊りにうっとりとして、涙ぐむ人もおられました。利用者様とボランティアの方で「また、会いましょう」と約束されました。

(丸山)

スタッフ紹介



デイサービスセンター
介護員
宮川 渚さん

趣味は、創作ダンス、折り紙、阿波踊りをおどる事です。利用者様が笑顔で楽しく過ごせるように笑顔で思いやりのある声かけを心がけ頑張ります。よろしく願いいたします。

慰問のお礼

勝山新町老社会の方が十一月二十六日
デイサービスへ慰問に来てくださいまし
た。また十二月十六日には、老人クラブ
連合会勝山支部の皆様の慰問がありまし
た。毎年ありがとうございます。

今年の干支



健康だより

超健康 きのこパワー新発見

食べるだけでダイエット？十三倍アツ
プの激うま健康技 うまみ成分は十三倍
健康効果成分が十二倍 コレストロー
ル減 中性脂肪減 エノキタケを食べて
いる人は、免疫を高めガンになりにくい。
エノキタケ五〇gを毎日食べると、ウエ
ストが六cmサイズダウン 体重がマイナ
ス一・八kgダウン 二・四kgのダイエツ
トに成功した人も・・・。
長野県中野市で実施中の試験百人対象
で実証されたそうです。一日エノキタケ
五〇gを三ヶ月間食べてもらうとコレス
テロール値や中性脂肪も下がっています。
キノコキトサンが酵素の働きを抑制、
余分な脂が吸収されずにすみ、コレステ
ロールや中性脂肪の減少につながるそう
です。

「氷エノキレシピ作り方」

- 一、エノキタケ三〇〇gと水四〇〇gを
ミキサーにかける。
- 二、鍋で三〇分ほど煮詰める。
- 三、あら熱をとり、冷凍庫に保存
味噌汁やカレーに入れる。ドレッシ
ングに混ぜる。焼酎に入れても良い。
味噌汁はダシの代わりに氷エノキを
入れる。
卵焼きもダシの代わりに氷エノキを加
える。



(中芝)

参考資料 ためしてガッテンより

輝かしい新年！

今年一年また元気で、よい年であり
ますようにと願います。
著書「ツキを呼ぶ生き方」の中に、
そのヒントを見つけました。よい「場」
へ行き、よいことを「思い」、よい
「歩き」をする。心身の健康法であり、
「ツキ」を呼ぶコツだそうです。「良
い場」とはよい土地（イヤシロチ）と
呼ばれ、地磁気が高く、マイナスイオ
ンが多く出ている土地だそうです。調べ
てみると快適で居心地の良い空間で、
神社仏閣やお城がある土地はそれにあ
てはまるそうです。これを「みんなの
集う場所」「穏やかに過ごせる場所」
として捉え積極的に出向き、よいこと
を想像して、しっかりと体を動かし歩い
てみることで、なんだか明るく元気に
なりませんか？みんなで元気に明るく
一年過ごしましょう。
(浦島)

著書「ツキを呼ぶ生き方」 船井幸雄より

編集後記

昨年は、東日本大震災という大きな自然
災害にみまわれ、一瞬のうちに幸せを奪わ
れるという悲しい出来事がありました。被
災者の皆様の一日も早い復興を心より願っ
ています。

「わたぼうしだより」は、一日一日を大
切に過ごされている利用者様の笑顔をお伝
えし、少しでもわたぼうしが皆様の身近に
感じていただけるようにと思っております。
今年もよろしく願いいたします。

(けいこ)