

施設便りに加え、シニアライフを豊かにする地域の情報をお届け♪

みかんの丘 だより

第42号 河内福祉村

発行 社会福祉法人 陽光「みかんの丘」

- ・特別養護老人ホーム・デイサービスセンター
- ・居宅介護支援事業所・ショートステイ
- ・地域交流センター「夢見館」



2020年4月

天水町南部にある実山の山頂、標高180メートルに位置する展望公園となっています。公園内は駐車場やトイレも整備してある為、子ども連れの家族も安心して利用できます。週末にはアスレチックや芝生広場で子ども達がいっしょに走り回っている姿も見かけます。春は桜、五月はつつじ、梅雨時期になるとアジサイと、花で季節を感じ取れる場所でもあります。開放感のある展望所からは、みかん畑の石積みや、有明海、島原半島が一望でき、天気の良い日には雲仙普賢岳もキレイに見ることができます。

みかんの丘から10分ほどの距離で熊本市内からも気軽に行くことができ、夕陽の絶景スポットとしても人気があります。写真が趣味の方、ツーリングで訪れた方などがカメラ・スマホで撮影されている風景もよく見かけます。最近の若い子にとつての「映え」スポットとしても良い場所だと思います。

「花」「絶景」「自然」などトータルバランスで評価は上々だと感じます。もっと有名になっても良い、隠れた絶景公園だと思います。また気軽に出かけられる日が恋しいですね。

最高の絶景 実山公園

げんやまこうえん

不要不急の外出自粛の要請が行われています。
散策しながらのお花見等につきましても、
咳エチケットやマスクの着用といった、
感染症拡大防止に配慮してお楽しみください。



ご協力のお願い

この度の新型コロナウイルスに対策すべく、当施設でも以下の様に十分に対応・対策を取りご利用者様・スタッフ一同も安心して過ごすことが出来るよう努めております。来設の際は、ご協力の程、よろしくお願い致します。

①「咳エチケット」や「手洗い」等の徹底

職員、利用者のみならず、委託業者なども含めて、
マスクの着用を含む咳エチケットや手洗い、アルコール消毒の徹底。

②「体温計測」

出勤時、すべての職員において体温を計測し、
発熱などの症状がある場合には出勤しないようにする。(体温計は非接触型)
デイサービス利用者は送迎前に体温を確認し、発熱などの症状がある場合にはご利用を控えて頂く。

③「面会」の制限

面会は緊急時以外お断りしています。

④委託業者からの物品受け渡しは「玄関」で

委託業者等からの物品の受け渡し等は、玄関受け渡しとする。
施設内に立ち入る場合は、体温を計測してもらい、発熱がある場合は入館をお断りする。



今後施設においてご利用者様・ご家族様より「心付け」「差し入れの品」などの頂き物は原則一切受け取らない事になりました。感染にもつながる為ご利用者様同士の物品のやり取りも望ましくありません。すみませんがご協力よろしくお願い致します。

また、金銭を持って来られている方がいらっしゃいます。金銭の紛失があっても、責任を負えません。ご家族の方にもご協力を頂いて、不必要な金銭を持ってこないようにして下さい。

本当に必要なもの以外は、持ってこないようにしましょう。

特養

日々、好きなことを
大切に、自分らしく
楽しく！を応援!!

「自分らしく」を応援

みかんの丘で芽吹く、自立支援の道

住み慣れたこの場所で、いつまでも自分らしく生き生きと暮らしたい。
それは、誰もが抱く想いです…。その想いと夢に寄り添い、あきらめる
ことなく、いつまでも自分らしい自立した生活を送って
いただくために、みかんの丘では、自立支援に向けた
新しい介護の在り方に挑戦しています！

皆さん思い通りの
暮らしイキイキ！
溢れる笑顔！を応援!!

デイ

「感染症対策と 健康管理の取り組み」

世界的に広がるコロナウイルスの影響で、人々が集まる事に制限があり、いつになったら収束するのか、まだわからない状況です。みかんの丘では、感染状況を観察しながら、対応マニュアルに沿って、営業しております。感染症の流行期にかかわらず、毎日、送迎後にはテーブル・椅子を次亜塩素素での拭き取りをしています。今回、送迎終了後には、送迎車の拭き取りも次亜塩素素で実施する事にしました。

今年は、2月は例年に比べ気温が暖かかったことから、風邪などの体調不良で休まれる方は少なかったです。検温・アルコール消毒・手洗い・うがい・口腔ケアの健康管理・歩行訓練・機能訓練などの運動・活動前後のこまめな水分補給など、状態を観察しながら取り組んでいます。ご利用者の方々は、日々の健康管理があつてこそ、日常生活が送れることになると思います。今後も、ご利用者の方々には、体調管理と検温をしていただいて、自宅での生活が思い通りに、生き生きと過ごせるように、私達スタッフと一緒に取り組んでいきたいと思います。



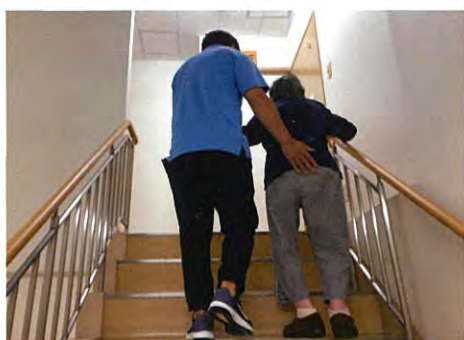
「ご夫婦ともに 仲良くいつまでも」

お話好きで笑顔が素敵なA氏は、特養にご夫婦で入所されています。

ご夫婦は猫が好きで、3ヶ月に1回行われるアニマルセラピーに毎回参加されています。猫や犬に触れたり、抱えたり、ふれあいを楽しまれています。A氏は、入所前に自宅で猫を飼っており、よく「ミー子」は帰ってきたねや「ミー子に餌をやらなん」等、職員に猫の話をしていました。猫が好きで部屋の壁には猫の写真を何枚も飾っています。たまに写真を見て「いっぱいおるね」と笑顔になります。そんなA氏ですが若い頃は女性ながらに競輪選手を目指して

いたそうです。でも女性という理由で夢は叶わなかったのですが、それでも体を動かすことが好きなA氏は、自転車で金峰山辺りを走っていたそうです。そのような昔の情報を元に私たちはA氏の金峰山への外出やミー子ちゃんに会って昔の事を思い出してもらい、日々のやる気につながるを目標にしました。

まずは、下肢筋力を上げる為に毎日、歩行訓練200mと階段上りを行っていています。階段上りでは手すりもしっかり掴まって「よいしょ」「こらしょ」と掛け声を出して、1歩1歩目標に向かって頑張っています。



地域の できごと 掲示板

芳野地区駅伝大会

芳野地区駅伝大会が行われました。今年もみかんの丘職員とその家族のチーム編成で、総合の位という結果でした。季節の花々も咲き誇り、日の長さを日に日に感じる季節になってきました。このような地域行事に参加する事で、これからも親睦を深めていきたいと思います。



管理栄養士の

お元氣レシピ

揚げ鶏の香味だれ

鶏むね肉は脂肪が少なく、味も淡泊であつさりしているのが特徴です。また、たんぱく質がとても豊富に含まれています。たんぱく質は三大栄養素の一つであり、生きていく上で必要不可欠な栄養素です。たんぱく質が不足すると免疫力が低下し、病気になるリスクが高くなります。たんぱく質は一度にたくさん摂取しても、体内で効果的に活用されません。体内では常に合成と分解が繰り返されているため、1日3回の食事でバランス良く摂取することが重要です。



材料 2人分

鶏むね肉(ももでも可)・・・1枚
塩コショウ・・・適量
片栗粉・・・適量
揚げ油・・・適量

作り方

- 1 鶏むね肉に塩「シヨウ」をし、片栗粉をまぶす。
 - 2 ①の肉を油で揚げ、中までしっかり火を通す。
 - 3 長ネギをみじん切りにする。たれの材料をすべて混ぜ合わせる。
 - 4 ②の肉を適当な大きさに切り、皿に盛り付け、たれをかけて完成。
- 鶏むね肉のすじは予め取り除いてください。たれの分量は目安として示しています。お好みで調整してください。