

いんいん

第13号 目次

表紙

- P2~3 あっぷるの里久保田夏祭り
- P4 あっぷるの里久保田敬老会
- P5 新入職員紹介
- 裏表紙 作業療法士ワンポイントアドバイス各種お知らせ



社会福祉法人 慈福会 小規模特別養護老人ホーム「あっぷるの里久保田」

発行責任者:施設長 岡崎卓也

〒990-2482 山形市久保田一丁目7番7号 TEL:647-6330 FAX:646-1133

<http://applenosato.sakura.ne.jp>





上手に入った？



何食ってもおいしい



何食うか迷うな...



クジラ釣って



毎年恒例の夏祭りを開催し、多くのご家族・地域の方々にご来場いただきました。
 ゲームや出店の食べ物など普段と違う雰囲気の中、たくさんの笑顔に出会うことができました。
 地域の皆様、ボランティアの皆様、ご協力ありがとうございました。





夏祭りの

平成 28 年 8 月 21 日 (日)



全然入らね(笑)



やっしょ〜まがしよ〜



みんながいた





敬老会



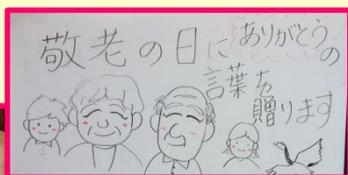
白寿を迎えられました！



大正6年生まれ！



運動会やゲームで体を動かし、ケーキや生菓子でほっこりお茶会。各部署ごとに、楽しい1日となりました。ご長寿おめでとうございます。いつまでもお元気でお過ごしください。



新入職員紹介

新しく5名の職員の方が入職されました。今後ともよろしくお願
いいたします。

名前/所属

- ① 長所
- ② 短所
- ③ 趣味
- ④ 好きな食べ物
- ⑤ 仕事への意気込み



谷川志津 / 小規模多機能

- ① 明るい性格
- ② たまに声が大きい
- ③ カラオケ・ドライブ
- ④ イクラ・エビの刺身
- ⑤ 心身共に安心
安楽の介護を
心がけています。



渡辺修二 / 小規模特養(もみじ通り)

- ① 人が良すぎる所
- ② 物忘れが激しい
- ③ 登山・自転車
- ④ 何でも好き
- ⑤ 精一杯頑張ります。



大場悠冬 / 小規模特養(もみじ通り)

- ① ポジティブ
- ② 優柔不断
- ③ DVD鑑賞・ゲーム
- ④ チャーハン
- ⑤ 早く慣れて迷惑を
かけないように
頑張ります。



大森俊弘 / 短期介護事業所

- ① 明るい所
- ② 少し短気な所
- ③ 釣り・アウトドア
- ④ そば・ラーメン
- ⑤ 仕事に早く慣れ、少しでも
入居者の方のお手伝い
ができるよう頑張
ります。



伊藤洋子 / 短期介護事業所

- ① 穏やか
- ② 片付けが苦手
- ③ 藤木直人の情報収集
- ④ ラーメン
- ⑤ 施設での仕事は初めてですが
色々教えて頂いて
頑張ります。



作業療法士のワンポイントアドバイス

～骨粗鬆症(こつそしょうしょう)
予防について～



骨粗鬆症とは？

骨は絶えず古い組織の破壊、吸収と新しい組織で形成するサイクルを繰り返しています。そのサイクルが乱れ、骨密度が減少し、骨折しやすい状態のことを「骨粗鬆症」と言います。分類として下記の2つに分かれます。

① 閉経後骨粗鬆症

閉経後の女性に発症するもので、脊椎(背骨)、橈骨(肘から手首までの親指側の骨)が折れやすくなります。

② 老人性骨粗鬆症

70歳以上の男女に生じるもので、大腿骨頸部(太ももの骨)が折れやすくなります。

●骨粗鬆症になると、強い衝撃等がなくても、思いがけない事が原因で折れてしまうことがあります

(例)・転びそうになって手を着いたら手首を骨折

・前屈みになった時やくしゃみ等のわずかな衝撃で脊椎を圧迫骨折

・昼寝から起きたら大腿骨が折れていたという事例も

●骨密度のピークは18歳ごろに迎えます。そこから加齢と共に骨密度は減少します。高齢になってからも十分な骨密度を保つためには下記のことを心がけましょう。

① バランスの良い食事

骨の材料となるカルシウムやタンパク質、骨の若返り(代謝)を促すビタミンDやKを意識して摂取するようにしましょう。

② 適度な運動

エレベーターやエスカレーターを使わずに階段の上り下りをしたり、適度な太陽光を浴びながら散歩をするだけでも効果があるようです。



ボランティアの皆様(4～8月)

(団体/代表者名:内容)

あすなろ保育園様:慰問, 交流

日比谷花壇様:フラワーアレンジメント

山形二中様:花笠, 会話

山形三中様:働く体験学習

資生堂山形オフィス様:お化粧品教室

ハーモニカ愛好会様:ハーモニカ演奏

西村 裕紀子様 他:修繕ボランティア

江端 昭二様:歌

本間 駿平様:車椅子洗浄

塩崎 若菜様:学生ボランティア

武田理事長 他:三味線

ありがとうございました



介護教室・高齢者サロンのお知らせ

[内容]認知症予防の体操やレクリエーションを行っています。

[時間]9:30～11:00

[費用]100円(お茶代)

[日程]毎月第4土曜日



お気軽に下記までご連絡ください。

TEL:643-6330 担当:伊藤

編集後記

最近はめっきり秋らしくない、過ごしやすい時期になりました。食欲の秋や、読書の秋など、思い思いの秋を楽しんでくださいね。

