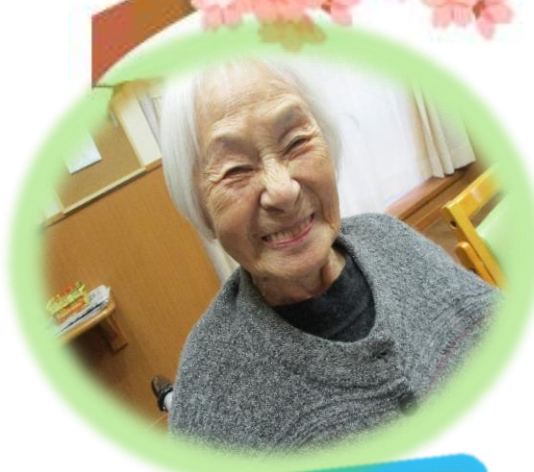


りんりん



ご挨拶

日頃よりあっぷるの里久保田の運営に多くの皆様の支えをいただいておりますことに、感謝申し上げます。
昨年より、新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るい、日本でも感染が収束せず、不安な日々を過ごしております。

当施設におきましても、手洗い、マスクの着用、こまめな換気を行う等、感染予防対策の徹底に努めております。
ご家族の皆様には、現在、ご面会の制限に協力いただいております。WEB面会を継続して行っているところです。

また、地域の方々の百歳体操や、ボランティアも休止させていただいております。引き続きご協力の程宜しくお願い申し上げます。

一日も早く、新型コロナウイルスが収束することを願います。そして、入居者様と家族様が直接対面し、喜びを分かち合い、再び地域の方々と、笑顔で交流できるよう願っております。今後とも怠ることなく感染予防対策に努め、皆様と一緒に乗り越えていきたいと思っております。

今年も温かいご指導ご鞭撻の程お願い申し上げます。

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

副施設長 永井 奈穂子

特集記事

節分

124年ぶりの2月2日の節分



笑門には福来る



鬼は外！ 福は内！
コロナになんかに負けないぞ！



春夏秋冬それぞれの始まりの日の前日の事を「節分」と呼ぶそうです。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられその鬼を追い払う儀式として1300年前頃から宮中で行われたのが始まりだそうです。豆まきでの鬼退治や、イワシの匂いと冬のとげで鬼が家に入ってくるのを防ぐ等様々ですが、近年では恵方巻を食べる習慣も加わった節分です。当施設での年間イベントは数知れませんがその中でも、トップ3に入る程の力の入れ様の大イベントです。「今年はだれが鬼になるの?」「給食はお楽しみメニューだよ♥」「何時ごろ来る?」とワクワクが止まりません。給食には太巻きやイワシの蒲焼丼が提供されました。当日はどのユニットも大賑わいです。赤鬼青鬼はアイドル並みに引っ張りダコならぬ鬼。心優しい鬼との記念撮影では、笑顔の花が咲きました。春の訪れですね。きっとこれから先も、健康で幸せに楽しく過ごせることでしょう。いつの時代も私たちの願いは変わらないようです。



エイ!
エイ!



鬼は外!
福は内!



鬼が来た来た!
ごっちに来るな!



鬼が来た!
それぞれ! どんどん投げろ!



鬼だぞ!
うお~



うわあ~
やめてください
もう悪い事はしません



ずいぶん優しい鬼ですね



なして今年は2月2日が節分なんだ?



鬼: なしてなんだべね~

小規模多機能型居宅介護事業所

より多くの皆様にご利用いただけますよう、職員一同、心よりお待ちしております。

連絡先

647-6330



おめでとうございます

敬老会では長寿を祝い記念撮影を行いました。皆様のますますのご長寿とお幸せを心よりお祈り申し上げます。卒寿を迎えられた方々にはお祝状と記念品、そして大きな花束の授与も行いました。お祝い御膳にはお赤飯、デザートはあんびん饅頭を食べて楽しいひと時を過ごしました。



ホカホカ

土鍋で炊き立てのご飯は本当に美味しかった



パッカーン

炊き立ての新米

初詣 今年は神社が可動式です



良い年になりますように



美人なサンタさん 😊



お箸が止まりません 😊

食事がとっても美味しい



♥プレゼントもケーキも大満足♥

♪ 毎日がスペシャルデイ♪

ショートステイの行事

クリスマス会



芋煮作り



10月。ねぎや里いもを生き生きとした表情で切りました

12月。クリスマスケーキ作りに参加しました

誕生・敬老会

正月・書初め



9月。スタッフ手作りの誕生日カードをもらって笑顔

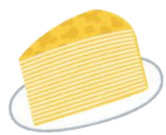
1月。書き初め行いました。あっぶる神社に初詣。健康と平和と長寿と〇〇を祈願しました

昨年から、コロナで色々大変ですが、外出は出来なくても、

皆さん笑顔で行事に参加していただいております。

コロナが落ち着いたら、今度は色々な所に行きたいですね！





ミルクレーフ・かぼちゃプリン作り



もみじユニット

お菓子作りに、年末年始行事と、今年度もたくさんイベントを行うことができました。笑顔から真剣な表情まで、様々な表情を見せていただけて、とても嬉しく思います。来年度は、外出したいですね。



正月・団子木作り



けやきユニット



Happy Birthday!!

誕生日会

11月と12月の誕生日会を行いました！これからもたくさん思い出をつくりましょうね。



新米 & 干し柿



新米を召しあがっていただきました♡好きな具を選んでいただき、皆さん「美味しかった！」と好評でした。また、干し柿は入居者様に手伝っていただきながら作りました(*^^*)



クリスマス会



ケーキ美味しい♪



いただきます(^▽^)/



クリスマスケーキを召しあがり、その後は歌を歌ったり輪投げをしたりと大変盛りあがりました！

いちょうユニット

芋煮会



いただきます!

今年は豆腐や野菜がたくさん入った置賜風の芋煮を召し上がって頂きました!さらに、ネギト口丼も好評で皆さん美味しかったと残さず召しあがっていました♪



クリスマス会

何が入っているのかな!?



メリークリスマス♪



入居様とクリスマスケーキを作りました🎄クリスマスプレゼントを受け取り皆さん嬉しそうでした!



初詣

あつがる神社にお参りされ、おみくじ引いていただきました!



健康でありますように☆シ



今年もよろしくお願ひします🙏



当施設で行っているコロナウイルス対策について

あっぷるの里久保田では、職員が下記の感染予防対策を実施しています。

- ①出勤前に健康行動歴チェックを実施する。
- ②基本の感染対策を徹底する(マスク装着、手洗い、手指消毒、うがい)。
- ③窓を開けて、定期的に換気を実施する。
- ④加湿器使用にて、湿度を保つようにする。
- ⑤テーブル、イス、手すり等の共有部分の消毒を実施する。
- ⑥ソーシャルディスタンスを意識して行動する。
- ⑦休憩室、更衣室などで密にならないようにする。

玄関には、ペダルを踏むと消毒できるスタンド型を設置



出張床屋さん

ガウン、マスク、フェイスシールドを装着してしっかり感染予防対策をしています



ウェブ面会を実施しています



施設内に入る前には、たくさんの項目を確認しウイルスを持ち込まないように十分注意しています

給食運営委員会の活動

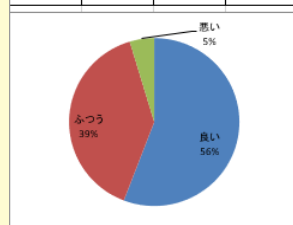


あっぷるの里 久保田では、より良いサービスが提供されるようたくさんの委員会活動を行っています。今回は、給食運営委員会の活動をご紹介します。管理栄養士やユニット職員、給食委託業者と共に月一回開催し、より良い食事提供が出来るよう話し合いを行っております。安全・安心、栄養のバランスはもちろん、季節を感じる事の出来る食材を使用する事や、山形でしか味わえない郷土料理、お祝い膳の提案、通常の給食ではなかなか出せない物も、どんな工夫があれば提供できるか等様々に話し合いが行われます。共同生活だから出来ない事もありますが、施設だからこそ出来ることもあります。食した後も、嗜好調査を行い利用者様の満足度やリクエストの確認も行っております。食事の時間が待ち遠しく、楽しく嬉しい時間になる様これからも、委員会活動を積極的に行い、美味しい給食を提供して参ります。

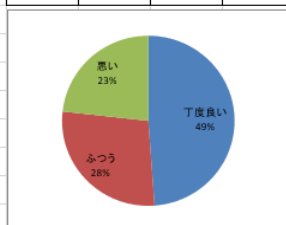


◎ 食事について

1. 献立の内容			
良い	ふつう	悪い	計
24	17	2	43



2. 料理の温かさ			
丁度良い	ふつう	悪い	計
21	12	10	43



集団体操の様子

以前は大きなパブリックルームで約 30 名の皆様が集まり行っていた集団体操は、新生活様式により変化しました。作業療法士が各階をまわり、少人数で行う事で感染予防に努めながら元気に笑顔いっぱい体操を行っています。少ない人数だからこそ出来ることも沢山あります。60 cmほどある大きな風船でバレーボールを行いました。「100まで続けよう！」全員で目標を立てて、数を数えながら行いました。いつ自分の所に飛んでくるのかわからない緊張感がありました。能力トレーニングでは、ことわざ遊びや、昔の道具の写真を見ながら回想を行い、昔を懐かしみ自然とお話が弾みました。若いスタッフに釜戸の使い方を教えてくださった事もありました。季節を感じる唱歌や歌謡曲等リクエスト曲にも応じます。



良く伸びていますよ

人生の大先輩の皆様から学ぶことは多く

体操を通して昔の知恵や工夫、こんな風にすればうまくいくよ！と教えてくださいます。

毎週集団体操を楽しみに参加される入居者さんも沢山います。体操に参加すると出席カードにハンコをもらい、20個溜まると、スペシャルスイーツが提供されるので、意欲も高まりますね。

作業療法士からのワンポイントアドバイス

お家でできる
簡単エクササイズ

世界中で新型コロナウイルス感染症が流行っており、家にいる時間が増えたのではないのでしょうか。

家にいる時間が長くなると活動の範囲が狭まり運動不足になってしまいます。

今回は家で出来る**簡単なエクササイズ**を紹介したいと思います。

1. **深呼吸** 深呼吸をすると副交感神経が優位になりリラックス効果につながります。

【方法】4秒かけて鼻から息を吸う。8秒かけてゆっくり口から息を吐く。3回行う。

2. **背伸び** 背中の筋肉が伸ばされて姿勢が良くなります。

【方法】胸の前で手を組み、組んだ手を上にあげ10秒数える。

3. **肩回し** 肩甲骨が動くのを意識して大きく回す事で、肩こり予防になります。

【方法】前まわし、後ろ回し10回ずつ行う。

4. **足踏み・座位又は立位（転ばないように何かに掴まって行う）**

足の筋力が落ちると転倒しやすくなる為、しっかり足の運動を行いましょう。

【方法】その場で足踏みを行う。なるべく足を高く上げる。20回行う。

5. **つま先・かかと上げ（座位 or テーブルなどに手をついた状態での立位）**

【方法】つま先を20回あげる。かかとを20回あげる。

6. **前へ、横へのステップ（テーブルなどに手をついた状態での立位）**

【方法】右足を、前に一歩出し戻す。左足も同様。

横運動も同じく、横に一歩出し戻すを繰り返し20回行う





歯科衛生士さんからの ワンポイントアドバイス

きちんと歯を磨いているだけでは、口の中の健康は維持できません。人生 100 年時代、元気で食べる事、しゃべる事を楽しむことが何より大事。そのカギは、実は「舌」が握っています。誤嚥性肺炎は、お口の中に繁殖した細菌が、むせた瞬間などに唾液と混じり、気管の中に侵入して肺が炎症を起こす事で発症する疾患です。誤嚥性肺炎を予防するためには、むせても大丈夫な口腔内環境を整えることが非常に重要であると同時に、この細菌類は口腔内でも特に舌に集中している為、舌を綺麗に保つ事で誤嚥性肺炎を防ぐことができます。舌の汚れは、「口臭」「味覚障害」等を及ぼす事もあります。舌は敏感です。一回で取りきる事は困難ですので、優しく撫でるように行き、毎日継続して行きましょう。

「舌そうじ」のポイント

1. 舌掃除は1日1回。朝がおすすめ。
2. 舌ブラシや歯ブラシを使う。
3. 鏡を見ながら行う。
4. ブラシを動かす方向は「舌の奥から手前」。
5. 強い力で磨かない。
6. 嘔吐反射を防ぐには思いっきり舌を前に出す。
7. 無理に綺麗にしない。



新入職員紹介



おおはし えいこ
大橋 栄子

と申します。

小規模多機能居宅介護事業所
介護支援専門員

長所は穏やかさ。短所は気遣い過ぎてしまうところです。趣味は旅行と読書です。食べ物は麺類が好きです。これから頑張っていきます。

◎ 宜しくお願い致します



引き続き介護サロンはお休みさせていただきます。是非自宅で出来る、簡単エクササイズを実践し運動不足の解消に役立てていただきたいと思います。介護に関するお問い合わせ等ございましたら、お気軽に当施設にお問い合わせください。

あっぱるの里 久保田

山形市久保田1丁目7番7号

647-6330

編集後記

室内での活動が多い冬の間でしたが、季節を感じる事の出来る行事で笑顔の多い毎日を送っています。日々、安心して過ごしていただけるよう職員一丸となりコロナ対策に邁進しながらも、温かい気持ちを忘れず、最良のケアで大切な毎日を過ごして参ります。今後ともご支援ご鞭撻宜しくお願い申し上げます。

発行責任者：施設長 岡崎卓也