

五常会通信



もちつき



年末の風物詩 もちつき

12月17日(火)

発行責任者
社会福祉法人 五常会
理事長 山本 晃
特別養護老人ホーム
ケアハウスゆーとりあ
〒599-8243
堺市中区見野山 164
Tel 072-236-8779
Fax 072-234-8674
【HP】
<http://yutoria.or.jp>
【E-mail】
gojoukai@yutoria.or.jp

皆で協力して手際よく。つきあがってからは時間との勝負！



今年も早いもので年末を迎えました。恒例のもちつきには、ケアハウス・特養・デイサービスの利用者や職員が集まり、威勢のいい掛け声に合わせ、交代でついでいきました。
「昔はよく家でやったよ」
「もう今は無理かな」
と、そこは昔取った杵柄、皆さま見事な杵さばきで。つきたてのお餅はケアハウスご入居者がどんどん丸めて食べやすい大きさに仕上げていきます。
昼食にはつきたて餅のすまし雑煮をいただきました。

つきたてはおもちの伸びが違います





支えあう地域づくり！ 防災訓練



被災地で行方不明者を探すロボット紹介

12月1日(日)

↑毛布を担架に

↓ペットボトルでランタン作り

堺市南区にある大阪健康福祉短期大学で防災訓練が開催されました。消防署・学校・高齢者施設等が集まり、今後起こりうる大災害を想定したさまざまな訓練が行われました。

身近なものを使って担架やベッド、防災頭巾やランタンの製作、がれきの中での車いす介助や消火の訓練を行う等、普段できない体験ができました。多くの学生が参加し、訓練のお手伝いや説明、大学の研究室で開発しているロボットの紹介、災害に関する講義等を担当してくれていました。

訓練を通じて近隣地域での交流が深まり、災害時にも助け合える関係づくりにつながる機会になりました。



HöBar (ほーばる)

11月21日(木)

【桜珈琲】

華やかにデコレーションされたたくさんのケーキの中で、一番人気は王道のイチゴショート。気心の知れたいつもの仲間と一緒にカフェタイムを楽しみました。「次は何を食べに行こうか」と早くも次回の相談で盛り上がっていました。



12月3日(火)

【かごの屋】

「全部おいしそうだな～」と皆で悩みながらメニュー選び。女性陣は食器にも興味を持たれ、「この青色好き」「この籠かわいいね、ちょっと何か入れるのによさそう」と楽しそうな様子。「これおいしいからちよっと食べ」と分け合ったりされていました。



デイサービスセンター きりり

12月テーマ 姿勢



デイサービスきりりではご利用者の希望や身体状況に合わせて専門職指導のもと、日々機能訓練に取り組んでいます。寒さで思わず身が縮まり、背中を丸めてしまう季節になってまいりましたが、12月は「姿勢」を運動テーマに、各種プログラムに取り組みました。ボール体操では体幹筋を目的としたトレーニングに励みました。

「背筋を伸ばしましょう！肩甲骨は内側に寄せて！」とお声掛けしています。ご利用者様からは「いつまでも若々しくいたいから背中をのばしたい！」という声が多く聞かれます。皆様のご希望を叶えられるようご支援してまいります。



「診療所たより」改め ゆうの健康コラム

『今日から始める健康習慣』



ゆうとりの看板犬「ゆう」です。仲良しの看護師さんから聞いた健康情報を、毎月ボクがこっそり教えるね。みんながいつまでも元気でいられますように。

年末年始はイベントが多く、ついつい飲みすぎた、食べ過ぎた、という方が増える時期かもしれないね。令和7年ははどんな1年になるのかな？元気で過ごせるように、今日から始められる簡単な健康習慣を教えるね。ワン！

🐾 体重を測る！

最近健康にまつわるアプリも増え、ポイントがたまったりもするよ。同時に体重の記録ができるものも。体重管理は測定から！楽しみながらおトクにするのがいいかもしれないね。

🐾 水分をとる！

水分摂取の目安は、1日あたり1500〜2000ml。ツップ1杯200mlとすると、起床時・朝食時・10時・昼食時・15時・入浴時・夕食時・寝る前で、8杯(1600ml)飲むことができるよ！一気飲みではなく、こまめにとろう！

🐾 肝臓にも休日を！

肝臓が元気でないと、栄養の吸収や、血糖値の調整、アルコールの解毒はできないよ。今年こそ「休肝日」にチャレンジを！

🐾 タバコとさよならする ための準備を！

血管をもろくすることに、おいて、タバコの右に出るものはないよ。1日吸わないでみる、禁煙外来へ行ってみる、薬局でパッチやガムを買ってみるなど、『ワン』アクション、起こしてみよう！

🐾 動く量を増やす！

日々の生活の中にも、筋トレが入り込める隙間があるよ。30分に1回立つ、通勤で歩く、TVを観ながらスクワットなど、意識して体を動かしてみよう！

🐾 リラックス、お楽しみ タイムをもつ！

休養や気分転換、自分の時間を持ち、楽しく日常を過ごすための活力源になれればいいね。ワン！

(看護師 S・S)



ケアハウスの 1月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	明けまして おめでとう ございます		1 元日	2	3 訪問歯科 訪問美容 (特養)	4 茶道
5 脳トレクラブ (10:20~)	6 お出かけ日和 近商 (10:30~)	7 ホーム喫茶	8	9 十日戎参り	10 訪問歯科 音楽クラブ	11 音楽リハビリ (10:30~)
12 誕生会 新年会	13	14 手芸クラブ ホーム喫茶	15 けんびそう 健美操 (10:30~)	16	17 訪問歯科 訪問美容 (特養) お出かけ日和 近商 (10:30~)	18 茶道
19 音読クラブ 10:20~	20	21 ラパット ホーム喫茶	22 避難訓練	23	24 訪問歯科 音楽クラブ	25 訪問美容 (ケアハウス)
26 堺東高校 吹奏楽部演奏会 10:30~ クッキング クラブ	27	28 手芸クラブ ホーム喫茶	29 けんびそう 健美操 (10:30~)	30	31	

【お知らせ】

感染症拡大状況等により、急遽予定が変更となることがあります。五常会通信およびホームページ、施設内掲示板等でお知らせさせていただきます。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

ケアハウスゆーとりあ