

祭ばやし

ビタミンC

第98号

錦秋号

令和4年10月1日発行
<https://iful-jikeikai.com/>



防災・減災への取り組み

第98号 目次

- ◆ 防災・減災に対する愛知慈恵会の取り組み 2,3
- ◆ 今昔物語 第40回 6
- ◆ 季節行事 4,5
- ◆ デイサービス便り Vol.25 7
- ◆ 令和4年度 長寿番付 6
- ◆ 介護の豆知識 8

祭ばやし

第98号

発行／社会福祉法人愛知慈恵会

令和4年10月1日

介護の豆知識 医食同源 ~ 秋バテ予防編 ~

KAIGO no MAME chishiki

今年の夏も猛暑日が続きました。夏バテを解消できないままだと「秋バテ」になる方も多です。今回は食生活からカラダを整えていきましょう。

- 食材や飲み物で体を冷やさない工夫をしよう**
 カラダを温める食材:生姜・にら・ニンニク・ネギ・唐辛子
 ▶ 野菜炒めやみそ汁、紅茶などにおすすめ。「よく噛んで食べること」で食事誘発性熱生産を高め、体温を上げましょう。
- 「旬」の食材は栄養価が高く美味しいです**
 旬の食材:きのこ・ごぼう・さつまいも・里芋
 ▶ みそ汁やシチュー、炊き込みご飯に入れたり、おやつとして栗やさつまいもを食べよう。
- ビタミンB1 + 糖質で疲労回復UP!**
 ビタミンB1を含む食材:豚肉・鰻・ごま・大豆・玄米など
 ▶ 白米に玄米を追加したり、漬物にごまをたっぷりかけたり、生姜焼きなどなど。

【食事以外にも、生活習慣を整えることで秋バテ対策!】
 睡眠時間を確保して体内時計を整えて適度な運動で血行促進しよう。

編集後記

“愚者は経験から学び賢者は歴史から学ぶ”という言葉があります。災害対策を考えていく上で、色々な人や色々な事例を学ぶことから始め、どう対応すべきか、何を準備すればいいのかが少しづつ見えてきました。災害を経験する前に出来る事、それが決してたやすいことではないと自覚し今後も学びながら対策に取り組んで行ければと思います…賢者となり得るために!!

祭ばやし 編集長 O.S

ご利用者もスタッフも笑顔あふれる空間をつくり続けたい 社会福祉法人 愛知慈恵会

あいふるの里 〒491-0115 一宮市浅井町西海戸宇余陸寺45-1 TEL 0586-78-8441 FAX 0586-78-8485	横丁のデイサービスセンター 産・柿ノ木 〒491-0115 一宮市浅井町西海戸宇小山65-1 TEL 0586-78-2171 FAX 0586-78-2172	看護小規模多機能型居宅介護事業所 かんたき 白鶴倶楽部 〒491-0112 一宮市浅井町東浅井森下105-1 TEL 0586-52-3660 FAX 0586-52-3661	訪問看護ステーション 愛恵訪問看護ステーション 〒491-0112 一宮市浅井町東浅井森下105-1 TEL 0586-85-8388 FAX 0586-85-8391
ライフガーデン 萩の里 〒491-0363 一宮市萩原町東宮重運原36-1 TEL 0586-68-7311 FAX 0586-68-5826	遊び・遊び 田苑そよ風 〒491-0363 一宮市萩原町東宮重運原24-1 TEL 0586-67-2611 FAX 0586-68-5799	風の苑 マゲノリア 〒491-0051 一宮市今伊勢町馬寄字東瀬古55番地1 TEL 0586-47-6811 FAX 0586-47-6812	ひだまりの詩 新和楽荘 〒491-0363 一宮市萩原町東宮重運原24-1 TEL 0586-67-2311 FAX 0586-68-7337
こはるびより 小川の里 〒444-1162 安城市小川町三ツ塚1-1 TEL 0566-73-7011 FAX 0566-73-7010	春のかほり 田苑春風 〒444-1162 安城市小川町三ツ塚1-1 TEL 0566-99-6514 FAX 0566-99-6524	あかねぞら 大黒・恵比須 〒444-1213 安城市東端町山ノ神115-1 TEL 0566-48-8111 FAX 0566-48-8110	白川郷 日本一小さな特養 瀬音 さくら山荘 〒501-5503 岐阜県大野郡白川村大字長瀬755-1 TEL 05769-5-2141 FAX 05769-5-2170
			デイサービスセンター(管理運営委託) しゃくなげ荘 〒501-5503 岐阜県大野郡白川村大字長瀬小保木755-14 TEL 05769-5-2217 FAX 05769-5-2269
			南信州 ねばねの里 なごみ 〒395-0701 長野県下伊那郡根羽村3015-362 TEL 0265-49-2022 FAX 0265-49-2023
			SINCE1989 法人本部事務所 〒491-0365 一宮市萩原町西御堂宇虫祭1-1 TEL 0586-69-4811 FAX 0586-69-4812

スタッフ募集中

只今スタッフを募集しております!!

■お問い合わせ
 あいふるの里 TEL: 0586-78-8441 (総務)
 瀬音さくら山荘 TEL: 05769-5-2141 (総務)
 萩の里 TEL: 0586-68-7311 (総務)
 風の苑 マゲノリア TEL: 0586-47-6811 (総務)
 小川の里 TEL: 0566-73-7011 (総務)
 ねばねの里「なごみ」 TEL: 0265-49-2022 (総務)
 新和楽荘 TEL: 0586-67-2311 (総務)
 西御堂の里 三笠 TEL: 0586-67-2430 (総務)

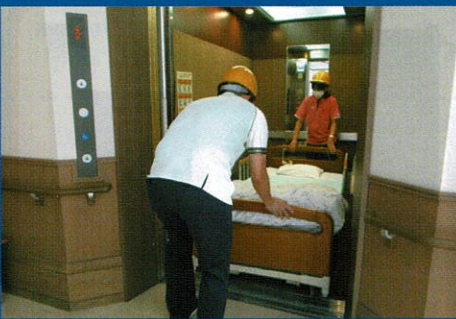
介護スタッフ
 看護スタッフ
 ホームヘルパー
 夜勤スタッフ

詳しくはホームページ
愛知慈恵会 検索 **へGO!!**
<https://iful-jikeikai.com/>
 981600

避難訓練 (館内上層階への移動と避難場所への移動を想定) 年2回実施

気象庁の情報を確認しつつ早めの避難ができるように、想定外を想定内に

エレベーターを使いベッドごと移動する



担架を使い階段で移動



炊き出し訓練



災害時でも温かい食事が提供でき、少しでも心なやませ安心感を持っていただけるよう3ヶ月に1回、炊き出し訓練を行っています。ガス・電気を使用しない熱源での調理法を確立し、スタッフへの教育・工程・手順等を確認しています。

災害対策本部のすばやい立ち上げ (施設指示系統・本部との連携)

重要!

- ① 安否確認システムを使い全社員への連絡・安否確認 (緊急連絡網により電話連絡の併用)
- ② 事業継続する為に出社可能な社員を確認
- ③ *BCP(事業継続計画)に基づき安心・安全なケアを提供
※企業が自然災害、大火災、テロ攻撃などの緊急事態に遭遇した場合において、事業資産の損害を最小限にとどめつつ、中核となる事業の継続あるいは早期復旧を可能とするため、平常時に行うべき活動や緊急時における事業継続のための方法、手段などを取り決めておく計画のこと

愛知慈恵会の今後の取り組みについて

今回の水害対策を含め、今後起こりうる災害を想定する力を1人ひとりが身につけ、その時どのように対処できるかを考えていけるよう防災減災部会からの発信を継続したいと考えております。ご利用者と自分の家族を守るため、今後とも防災・減災対策に取り組んでまいります。

一宮市危険物防火安全協会 様より 西御堂の里 三笠 川島相談員が優良防火管理者として個人表彰

令和4年5月26日(木) 尾張一宮駅前ビル(iビル)にて一宮市危険物防火安全協会定期総会が開かれ、長年に亘り防火管理者として施設自主防災に貢献したとして、表彰を受けました。

開所から7年努めてまいりました。火災だけでなく、地震・風水害など様々な災害があり、施設・法人内でも「防災」への意識が高まってきています。ご利用者や地域の方の安全を守るため、一人ひとりのスタッフが防災意識を高めるとともに、より大きな組織で動くことも求められていると感じます。今後も防災意識の普及と安全管理対策を継続して行っていく所存です。

川島 昌樹



防災・減災に対する愛知慈恵会の取り組み — 水害編 —

1923年(大正12年)関東大震災、1959年(昭和34年)伊勢湾台風と大きな災害が起きたことや台風や天候の崩れやすい月と言う事で9月は防災月間と指定されています。しかし10月も秋雨前線による大雨や台風が発生しやすい時期でもあります。近年、地球温暖化により日本だけではなく世界中で甚大な災害が発生しています。備えあれば憂いなし、これを機に皆さんの周りを見直してみましょう。

重要度 1 災害を未然に防ぐ、危機に陥らない(予防)

重要度 2 災害が発生する前に被害の拡大を抑える(初動)

重要度 3 災害後の生活再建(復旧)

ハザードマップを館内に掲示



日頃より身の回りの災害のリスク(危険度)を知り避難場所・経路等を確認しておく

浸水の対策も万全に備える
ブルーシート・土嚢の活用



大王製紙・山口氏の三陸沖地震の体験やユスフ大佐による講習



外部講師の貴重な体験談を交えた講習により防災に対する意識を高める

防水テープの活用



非常食の確保



加熱しないで食べられるもの、水と混ぜるだけでできあがるアルファ米。もちろん、極刻み食やミキサー食の方の食料、お粥など様々な食料をご利用者一人当たり9食分を備蓄しています

備蓄品の整備・確保

浸水防止に必要な道具
 ・ブルーシート、バスタオル、土嚢袋、角スコップ
 床を掃除するために必要な道具
 ・ホースリール、散水ミニコネクター、ブラシ
 水を外に出すために必要な道具
 ・ブラシ、ドライヤーキャスター付き
 掃除するために必要な道具
 ・長靴、手袋など



季節

行事

風の苑 マゲノリア お手製やぐらで盆踊り&スイカ割り

8月の終わりに盆踊りを行いました。2,3日前から踊りの皆さんと一緒に練習をしたので当日の炭坑節はとて上手く踊る事が出来ました。はっぴや着物姿で踊られた皆さんの笑顔はとて素敵でした。そしてスイカ割りには「頑張れー」の声援の中見事に割れました。また夏の思い出がひとつ増えました。



あふり 伊藤の里 お盆の昼食は海老天丼

8月15日(月)お盆の昼食は海老天丼にしました。厨房スタッフが、生の海老を、固くなりすぎないように計算して揚げていきます。出来たての海老を、一口ガブリ!!!「美味しく食べられて幸せ!」と喜ばれました。季節を感じて、幸せなひと時を味わっていただけるようこれからも取り組んでまいります。



ひだまりの詩 新和楽荘 第1回駅弁大会

少しでも楽しんでいただきたいと駅弁大会を開催。朝8時半に出発し長野県諏訪市にある荻野屋さんへ出向き駅弁No.1の「峠の釜めし」を調達。高山市荘川町名産の「どぶろく荘川桜」と一緒に提供。いつもと違う夕食に大喜び。陶器の釜をみて懐かしむ方もみえました。早くも第2回目を期待する声も!



ライフガーデン 萩の里 夏のスイーツ作りを楽しみました

月に1回おやつ作りを行っております。8月はスイカポンチを作りました。季節に合わせたメニューを考え、ファミリーと一緒におやつ作り。スイカをスプーンでくり抜いて、器に移す作業をお願いしました。皆さん「美味しい」と笑顔が見られ、中にはおかわりする方も。美味しくたくさん召し上がっていただきました。



南信州 ねばねの里 中庭でキュウリを収穫

根羽村にも夏がやってきました。中庭で立派なキュウリが沢山収穫できました。看護スタッフが率先して畑仕事をやってくれています。ファミリーも一緒にお手伝いをしてあげています。採れたてのきゅうりは、とてもみずみずしく、浅漬けにして皆さんで美味しくいただきました。



西御堂の里 三笠 夏祭り 千本引きゲーム

暑さ吹き飛ばすように、盆踊りの音楽と共に各ユニットを回り、千本引きゲームを楽しんでいただきました。お菓子や扇子、壁掛け雑貨など、外れくじは無く、皆さん「どの紐引っ張ろうかな」などと笑みがこぼれました。今後も感染対策を行いながら、季節を感じていただけるよう楽しいイベントを考えていきます。



香のかほり 田苑春風 大好きな貼り絵作り

貼り絵作りは皆さん大好きです。スタッフが台紙に下地のイラストを描いている時から「次は、どの絵が良いかな」と考えてみたり、ちぎった色画用紙と台紙を見つめては「ここは、どの色にしようかね」と悩みながら、楽しまれています。完成した作品を見て、ファミリーからは大歓声が上がりました。



安城 小川 七夕短冊に願いをこめて

毎年恒例の七夕飾りを行いました!たくさんの方の願いがこもった短冊を、スタッフと協力して飾りつけをしました。また七夕といえば地元の「安城の七夕祭り」ですが、そこで飾られている吹き流しをショートステイでも作ってみました!とても綺麗で、このまま会場に飾りたいくらいのクオリティーです!手先が器用ですね。



遊び・遊び 田苑秋風 With コロナでできること

Withコロナでできる楽しみはないかと考え、一緒に手作り餃子を作ることにしました。昔とった杵柄とはこのことで、ファミリーが作った餃子の方が美しく美味しそうでした。出来上がったあとは、庭園前でピクニック気分でお召し上がりいただきました。これからも感染予防に努めながら楽しめることを考えてきたいです。



瀬音 さくら山荘 スイカ割り

ファミリーのご自宅で採れたスイカが届きました!「立派なスイカやな〜」ととても喜ばれ、スイカ割りをする事にしました。少し包丁で切れ目を入れ、いざ!!!やってみると意欲的なファミリーが多く、自然と笑みがこぼれる素敵なひと時となりました。おやつに食べたスイカは格別でした!また楽しみたいです。





あいがいっぱい
あふり
Iki no Sato

さすがの包丁さばき

7月23日(土)土用の丑の日に因んで「鰻井」を用意しました。今年も調理師さんが出張して、ライブキッチンスタイル。「こっちが先だ〜」、「早くして〜」など待ちきれない方も。プロの包丁さばきはさすがの一言、手早く切り分けていきます。全員あつという間にいきなり「いただきます」。これで今年の夏も乗り越えます。

南下のデイサービスセンター
産・神ノ木

七夕飾り製作

七夕飾りを行いました。七夕の由来は、五節句の一つの星祭りです。ご利用者と昔を思い出しながら、「家族の健康」や「楽しく暮らせませうように」など、短冊に願い事を書かれました。提灯作りでは、「どうするの?」とスタッフに相談しながら作られました。出来上がった提灯を見て、「私が作ったのよ」と喜びもひとしおです。



こはるびより
安城
小川

楽しい毎月恒例の茶話会

8月16日(火)毎月恒例の茶話会を行いました。始めてお茶を点てられる方もお見えでしたが「新鮮でいいね」「落ち着く」「お茶菓子が美味しい」などたくさんのご意見をいただき、皆さん楽しまれました。スタッフもご利用者に教えていただきながら一緒に楽しみました。更に皆さんお上品にみえましたよ。



西御堂の里
三笠

暑い夏を乗り切る為に

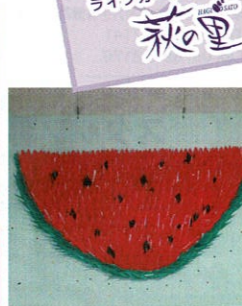
「飲む点滴」と言われている甘酒。暑い夏を、夏バテしないよう乗り切っていただくために「冷やし甘酒会」を開催しました。冬に飲む温かい甘酒とは違い、さらっと口当たりの良い冷たい甘酒にご利用者も「初めて飲んだわ〜」「おいしかった」と笑顔に。「元気100倍!!」とガッツポーズをして喜んでいただきました。又、冬もお楽しみに♪



ライブガーデン
秋の里

スイカの壁画が完成♪

夏らしく海や空をイメージした背景に、切りたての美味しそうなスイカの壁画が完成しました。ご利用者に真っ赤な折鶴をたくさん作っていただき、ポイントに種に見立てた黒い鶴を入れると、今にも種が飛び出しそうで美味しそうなスイカになりました。飾った壁画をみて「美味しそうね〜食べたいわ」とスイカに釘付けでした。



令和4年度 長寿番付

1位

岡田 さくさん
109歳
(大正2年12月7日生れ)
小川の里



安城市長がお祝いに訪問くださいました

2位

富山 静夫さん
105歳
(大正6年4月1日生れ)
萩の里

今年も長寿No.1は 小川の里 岡田 さくさん

安城一のご長寿の秘訣は、四季折々の草花に目を向け、季節を感じながら、さく様らしいマイペースな日常生活。「あんたはいい子だ〜」と撫でてくださると、とてもご利益がある気分になります。これからも素敵な笑顔を見せてください。

3位

飯塚 ちよさん
105歳
(大正6年5月15日生れ)
西御堂の里 三笠



4位

今井 秀子さん
104歳
(大正7年5月21日生れ)
あいふるの里



5位

清水 いとゑさん
104歳
(大正8年2月21日生れ)
ねばねの里 なごみ



今昔物語 第40回

ここでは、「今昔物語」と題しファミリーの歩まれた様々な人生にスポットを当て、若かりし頃の思い出や現在の生活を語っていただきます。

今回は「西御堂の里 三笠」

青山やゑさんにお話をお伺いしました。



青山やゑさんは、昭和4年9月に愛知県一宮市今伊勢町で7人兄弟3番目の長女として生まれ、現在92歳になられます。幼少時代は農家で、百姓の手伝いやお針などをして、一生懸命働かれたそうです。20歳の時に1歳年上の克さんとお見合いにて結婚。一宮市大和町に嫁ぎ、3人の子供を授かりました。嫁ぎ先は造園業を営んでおり、ご主人は体が弱かった為、自宅の田畑仕事、子育て、縫製業のパートに出るなど、本当によく働かれたとの事。40歳を過ぎた頃から自営造園業のお手伝いを始め、寸暇を惜しまず剪定を学び、高い木や難しい松の剪定もお手の物!お客様もとても驚き、良く働くと可愛がってもらえたそうです。ご主人が50歳で他界された後は、ご子息と共に、造園業を支え75歳まで現役でした。子供や孫に囲まれ、お針などをしながら悠々自適に過ごされてみえましたが、自転車で転び骨折で入院。それを機に令和2年12月西御堂の里三笠に入居されております。今でもとても自立心があり、自分でできる事は頑張りつつと過ごされております。

