# あ い

10月号

平成26年10月号
3ヶ月毎：発行
発行元
たちばな苑
TEL0799-27-0146

## 祝 敬老会

本年度より由良総合福祉センター内の由良荘・たちばな苑で敬老会を開催しました。宣徳寺お・浄光寺の婦人会の皆様方に、歌や踊りを披露していただき、大変盛り上がりました。

また、原の施設より利用者様がお見えになられました。

利用者様は100歳を迎えられた方が3名、90歳以上の方が10名おられました。

これからも健康で長生きし、来年も参加できたらと思います。

祝 100歳
久保長 ミズノ様

祝 100歳
横川 まさ様

## 納涼祭

8月6日に毎年利用者の方が楽しみにされている、納涼祭が開催されました。

焼きそばやかき氷などの屋台の食事を楽しまれ、職員による和太鼓の催し物は迫力があり会場の皆さん、見入っておられました。炭坑節の踊りの際は、音に合わせて手拍子される様子も見受けられたり、踊られました。御家族の方からも普段とは違った場所や雰囲気の中で、利用者の方と一緒に過ごすことができて、「楽しかったです」「母も喜んでいました」などと声も掛けていただきました。

納涼祭を通じて、夏の思い出を作って貰うことができたように思いました。

## 買い物ツアー

買い物ツアーは、毎月第2土曜日の15時から由良ライフで、利用者様2名と一緒に買い物に出かけ、自らが欲しい物を選び、自らがお金を支払うことで、社会参加の回復を目的としたクラブ活動です。そこには、外出による気分転換や楽しみを図ることも含まれています。

買い物に行く前は「お金がないし、欲しい物がないから止めておく」と言われる方も、いざお店の中に入ると「これにしようかな、あれも良いな」と目を輝かせて商品を選び、日頃では見られない表情が見られて、職員にとっても楽しみのある活動です。

皆様、これからも一緒に買い物に出かけて、ゆっくりとした時間を過ごしましょう。

## 医務室便り

インフルエンザについて

インフルエンザウイルスに感染する事により起こる病気です。発症すると、急激に発症し、症状は重いのが、特徴といわれています。毎年11～4月頃に流行がみられます。

潜伏期間　1～3日

感染経路　主に飛沫感染

発症　急激に38℃以上の高熱

症状　悪寒・頭痛・関節痛・倦怠感・咳・腹痛・下痢・病・など

インフルエンザの種類は、季節性インフルエンザ（香港A型・ソ連A型・B型インフルエンザ）と2009年頃流行は、新型インフルエンザが流行しました。

○予防

インフルエンザの予防接種が効果的で、接種後の二週間から効果があらわれ、五ケ月間は持続するといわれています。

手洗い・うがい・十分な睡眠・栄養補給・室内での加湿と換気・人ごみを避け、外出時はマスクを着用する。

○治療

内服薬（タミフル）
吸入薬（リレンザ）

症状が出てから、48時間以内に服用が効果的です。インフルエンザウイルスは、解熱後3日でも40%以上の人にウイルスが残っているため、発症後2日間は経過し、5日間経過（幼児は3日）するまでは、周りに感染させる恐れがあるため、注意しましょう。

## 栄養士便り

### 秋の旬"さんま"と減塩

『食欲の秋』と言われるように、秋・冬の季節は食べ物が一段とおいしくなる季節です。

サンマや鮭などの魚介類は海水の温度が下がって身が引き締まり旬を迎えます。焼き目を付けて香ばしさをプラスしたり、すだちやレモンの香りを利用すれば醤油の使用する量を減らしても美味しく感じられ、減塩につながります。

またもう一品に芋類を使った料理や、果物（柿やバナナ、みかんなど）を付けると、これらに多く含まれるカリウムが余分な塩分を体外へ排出してくれますよ。

### 旬の魚"ぼうぜ"と減塩

由良でも10月ごろまで多く水揚げされる"ぼうぜ"。地域によれば"えぼだい"、"モチノウオ"などと呼ばれています。淡泊なようでいても脂が感じられる魚です。

**○魚を食べる時の減塩ポイント**

海水で生活する魚介類はもともと食塩を含んでいます。なるべく素焼きや蒸し煮、刺身など魚本来のうまみを減塩で味わう工夫をしましょう。

徳島県の郷土料理『ぼうぜの姿寿司』のように、酢やすだち、レモンなどを上手に使用すると美味しく無理なく減塩できます。

さんまの塩焼

## 地域サポート型特養

この度、平成26年6月27日、特別養護老人ホームたちばな苑は、兵庫県から『地域サポート型特養』として認定されました。

『地域サポート型特養』とは、住み慣れた地域で、できる限り自宅で自立した生活が送れるよう支援するサービスです。

**対象者**

・65歳以上
・介護保険にまだ認定されていない方
・介護保険認定しているが不安がある

**サービス**

・週1回電話・自宅訪問での安否確認を行います。
・相談事を聴き必要に応じて、適切な支援に繋げます。
・緊急時に、119番・家族・緊急連絡先へ連絡を行います。
・希望者は、みまもりケータイを利用できます。

**料金**

一ヶ月の利用料は、1,000円（一ヶ月に満たない場合は、日額33円の日

もっと詳しい内容を知りたい方は、お気軽にご連絡ください！

## 介護職員 初任者研修

介護職員初任者研修（旧ホームヘルパー2級）は、平成16年より由良総合福祉センターで開講しております。介護に携わる者が、業務を遂行する上で最低限の知識・技術とそれを実践する際の考え方とプロセスを身につけ、基本的な介護業務を行えるようにすることを目的としています。研修の卒業生が法人の職員となり、活躍していたり、また、講師にあたる職員にとっても指導を通じて能力アップに繋がったりと、実りある研修として実施されています。今年度も11月には第二回の初任者研修開講を予定しています。関心や興味のある方は、お気軽にお問合せください。

**介護職員 初任者研修 受講生** 募集中

開始日　平成26年11月6日～
受講時間帯　18:30～21:30（主に）
受講負担金　64,000円（税込）
テキスト代を含む
場所　講義：洲本高校
実習：由良総合福祉センター
申込・問合せ 特別養護老人ホームたちばな苑
応募締切日　平成26年10月27日

特別養護老人ホーム
たちばな苑
兵庫県洲本市由良1-6-7
Tel　0799-27-0146
Fax　0799-27-0384

施設についてのご相談などありましたら、
気軽にお電話下さい。