



すこやか新聞

〒624-0841

京都府舞鶴市字引土 630 番地

☎0773-78-3001

今日だけ開店！ 「すこやか寿司」

【今月号の目次】

- 今日だけ開店「すこやか寿司」
- レク行事「敬老会」「運動会」
- ご家族様へのお願い
- 生活リハビリ応援隊
- 「おいしい話」食事で風邪予防

毎年恒例、年に1度の寿司パーティーです。今年は厨房の方に加えて、選りすぐりの男性介護スタッフ4人が、板前さんになり、美味しいお寿司だけでなく、笑顔と愛嬌で利用者様に大好評でした！

企画 食事係会

レクリエーション行事

9 月

敬老会



新 100 歳



100 歳以上



米寿



9 月 10 日に敬老会を開催しました。今年、米寿の方が 9 名、新 100 歳 1 名、100 歳以上の方 3 名の方が、それぞれ表彰を受けられました。また職員による二人羽織とヨサコイソーランの踊りでお祝いさせて頂きました。

10 月

大運動会



130 名が一堂に会して行われた大運動会！

玉入れ、パタパタ、仮装大会？！など、その場で座ったままできる競技が盛りだくさんでした。

ご家族様へ

看護介護部からお願い

ご面会時のお願い

ノロウイルスやインフルエンザ等が流行しやすい時期がやって来ました。例年同様、施設内感染対策強化に努めていきたいと思っています。ご家族様にも、以下のことにご協力下さいますようお願い致します。

- ご面会時は玄関の洗面台にて手洗い・うがいを徹底して下さい。
- 体調不調時は、スタッフに声をかけ状態をお聞かせ下さい。
(場合によっては玄関にて洗濯物の受け渡しをさせて頂くこともあります。)
- マスクの販売はございません。万が一に備えて常備をお願い致します。
- 食べ物の差し入れはお控え下さい。

生活リハビリ応援隊！

このコーナーはいろんな療法士が交代で担当しています！

今回の担当は
音楽療法士の
すがいです

個性とチーム
ワークが自慢の
デイケアです

介護福祉士

介護福祉士

介護福祉士

看護師

デイケア主任
介護福祉士

介護福祉士

介護福祉士

理学療法士

音楽療法士

介護福祉士

すこやか森デイケア 音楽療法チーム発足！

すこやか森では、音楽療法士が常勤させて頂いており、入所・デイケアの各階にて、集団活動や個別の音楽療法を行なっています。今年度よりデイケアにおいては、以前より行なっていた音楽療法を、「チーム」として取り組むことになりました。

「チーム」で何をするの？

デイケアのスタッフ全員に音楽療法への理解を深めてもらうため、定期的に勉強会やカンファレンスを行い、音楽を通して利用者様の身体面や精神面の援助となる活動を目指しています。デイケアソングとして「また逢う日まで」の替え歌を作り、音楽療法の最後のプログラムに皆で一緒に歌って踊り、次回のお会いをお約束しています。それぞれに派手な衣装をまとうことで個性が光り、視覚からも楽しんで頂いています。さらに「星影のワルツ」で全員の方と目を合わせ握手し、利用者様とスタッフの心を通わせる時間が増えて大好評です。



＜音楽療法とは（日本音楽療法学会の定義）＞

音楽の持つ生理的、心理的、社会的働きを用いて、心身の障害の回復、機能に維持改善、生活の質の向上、行動の変容などに向けて、計画的に使用すること。

「音楽療法士プロフィール」 日本音楽療法学会認定音楽療法士。もともとは声楽科出身なので、ほんのたま〜に真剣に歌うこともあります。日々はお喋りで賑やかな人物です。日々「楽しいこと」と「触れ合い」を大切に考えており、利用者様全員に目と心に向けて一緒に楽しみ、「来てよかった、また来たい」と思って頂ける活動を目指します！



「食事で風予防！」

晩秋の今日この頃、みなさま風邪などひかれていないでしょうか？ 季節の変わり目は体調を崩しやすいものです。そこで、風邪に負けない体をつくるポイントを紹介したいと思います。

●ポイント1 栄養のバランスのよい食事

たんぱく質

基礎体力をつけ抵抗力を高める

魚介類・卵・肉類・
大豆製品・乳製品



ビタミンC

免疫力を高める

いちご・みかん・キ
ウイ・ブロッコリー・
ほうれん草・いも類



バランスの
よい食事

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護する

ほうれん草・人参・
かぼちゃ(緑黄色野菜)
うなぎ・チーズ



亜鉛

疲労回復・新陳代謝を活発にする

かき・赤身の肉類・
レバー・豆・ナッツ
類・大豆製品



●ポイント2 あったかメニューで体を冷やさない

ウィルス（菌）の侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。
体が温まり、血のめぐりがよくなるほど高まります。

体を温める食品 ねぎ・にら・にんにく・玉ねぎ・生姜・唐辛子など

体を温めるメニュー 鍋・雑炊・うどん・スープ・おでんなど

<それでも風邪をひいてしまったら…>

★エネルギー補給はしっかりと！

発熱で体温があがるとたくさんのエネルギーが消費されます。糖質を含む、ご飯・パン・麺類をしっかりと補給。

★消化のよいメニューを選ぶ！

胃腸機能も低下しやすくなるので、消化器官に負担をかけないように。

★水分はしっかりと！

発熱・下痢により水分が失われます。こまめに水分を補給しましょう。



これからの風邪の流行シーズンにむけて、風邪にかからない体づくりを心がけてみましょう！