

秀明荘だより。

玉島中央老健施設 秀明荘

vol.18
令和2年 2月

文化祭開催



令和元年 11月2日に毎年恒例の文化祭を開催いたしました！
今年は利用者様による力作ぞろいの作品が多数並び、
展示物コーナーがとても賑わいました。

出し物ではまず翠園亭 八宝齋さんによる落語が披露され、
会場が笑い声で包まれました。

次にリハビリ職員によるリズム体操で身体をあたため、
最後に佐方子供吉備神楽のみなさんによる吉備神楽が披露され、

ご来場者の方々より好評をいただきました。

今回もたくさんの方にご来場いただき、

盛会のうちに無事文化祭を終えることができました。



フレイル委員会よりお知らせ

文化祭ではフレイルコーナーに多数のご参加ありがとうございました。

今後も様々な取り組みをして参りますので皆様の御参加、御協力をよろしくお願いいたします。



寒い時期にいかがでしょう？フレイル委員会より温まるご提案！

お鍋が美味しい季節です。鍋料理は、フレイル予防に大事なタンパク質・ビタミン・エネルギーが一度にとれる万能料理です。タンパク質のたくさんとれる豆乳鍋にチャレンジしてみるのもよいですし、いつもの鍋でもメのうどんを追加するだけでエネルギー量が増えるなど工夫は様々。鍋料理で栄養を蓄え身体もぽかぽか。寒い季節を乗り越えましょう。



肉・魚・卵
大豆・牛乳



タンパク質を多く含む食品



閉じこもりがちになりやすい季節です。文化祭では握力の低下を気にされている方が多くみられました。今回は握力強化に関して日常生活の中で行える運動を紹介したいと思います。

タオルしぼり

- ①濡らしたタオルや雑巾を絞る。
- ②絞る時5秒以上絞り続ける。

★掃除中、入浴中などに少しだけ取り組んでみてはいかがでしょうか？

職員の一 日【リハビリ編】

第3回を迎える【職員の一 日】ですが、楽しくご覧頂けているでしょうか？皆様からたくさんの意見を頂き、参考にさせて頂いております。今回紹介するのは、リハビリ課の松本 恵(まつもと めぐみ)さんです。リハビリのイメージとしては「運動をサポートする」「ストレッチをする」というイメージが強かったのですが、一日の業務を見させて頂く事でさまざまな面が見えて来ました。



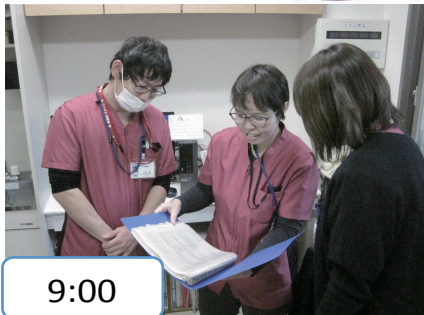
プロフィール

入社年月日 平成27年 4月 入社5年目

出身地 岡山県倉敷市

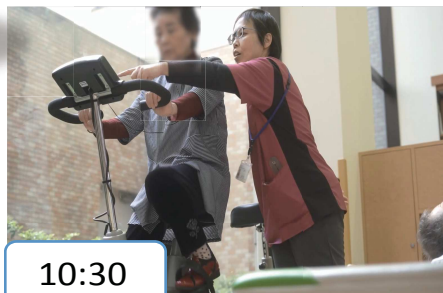
趣味・特技 ドライブ

ご利用者の健康寿命を延ばすを目標に！



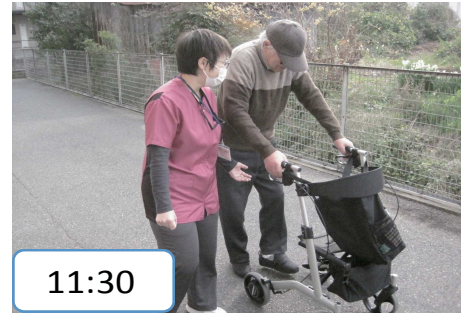
9:00

出社してまずは朝のミーティングです。その日の担当の確認を各部署で行います。



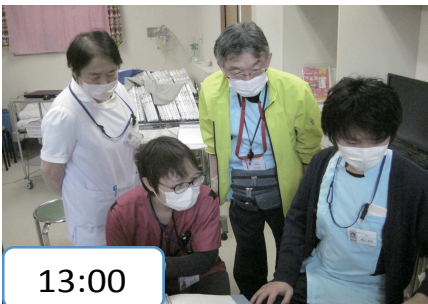
10:30

朝のミーティングで対象になったご利用者のリハビリを担当します。(通所リハビリにて)



11:30

ニーズに合わせてリハビリを行います。外出したいという要望に対しては外での歩行訓練も行います。



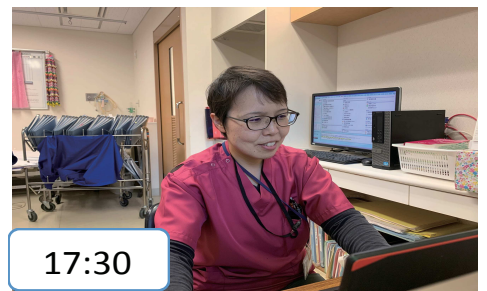
13:00

この日の午後からはカンファレンスに参加です。ご利用者に対して様々な業種で意見を出し合います。



15:20

リハビリの一環として認知症予防プログラムも行います。ご利用者と一緒に日付の確認等を行っています。



17:30

その日の業務をまとめます。継続した取り組みが出来る様に記録を残します。

資格取得の援助など学べる事が多い施設



秀明荘に入社して一番最初に思った事は、「学べる事が多い施設だなあ」と言う事でした。リハビリの業務だけではなく、施設の方針でもあるマルチタスク(1つの業務にとらわれず多様性のある働き方)にて介護業務を学べたりする所も魅力を感じています。実際に私も認知症ケア専門士などの資格を入社してから取得しました。今後も学ぶことを前向きに捉え、施設に貢献していこうと考えています。

趣味の会

秀明荘では毎月趣味の会を開催しております。工作・手芸・習字の3教室を開催しており、多くのご利用者様が楽しまれております。本格的な作品から自宅にある物で手軽にできる作品など個性あふれる作品が完成しております。次号からは実際に趣味の会で作成された作品を紹介してまいりますので楽しみに！！



手芸



習字



工作



フットサル大会優勝



令和元年 10 月 20 日に開催されました、第 5 回岡山県老健協会フットサル大会にてチーム秀明荘が優勝いたしました！！参加チームが大幅に増えた中での大会 2 連覇達成となりました。そして今回の優勝を機に、フットサルチームのユニフォーム作成が決定しました。次回も 3 連覇目指して頑張ります！

つどいかフェ予定 毎月第 2 土曜日 10:30 ~ 12:00

2/8 脳活性化リハビリ リハビリテーション部

3/14 認知症予防と食事 栄養部・認知症介護実践者

事前申し込み等なしでどなたでも参加する事ができます。

編集後記

オリンピックイヤーの 2020 年も幕を開けました。今年も職員一丸となって秀明荘を盛り立てていきたいと思っております。次回より「趣味の会」を詳しく紹介してまいります。ご期待ください！

秀明荘広報委員会一同

連絡先

玉島中央老健施設 秀明荘

〒713-8122

岡山県倉敷市玉島中央町 1 丁目 4 番 8 号

TEL: 086-523-0111

FAX: 086-523-0113

H P: <http://www.tamashima-ch.or.jp/>