

さくらだより

第 26 号

2018. 1. 1

題字 榎田タカ様

新年にあたり 施設長 中山 卓



迎春

新年あけましておめでとうございます。昨年中は当苑をご利用頂き大変ありがとうございました。私がさくら苑に着任してから、早一年半になりました。皆様を始めとし、周囲のたくさんの方々に支えられ、ここまでやってこられた事非常に感謝しております。着任当初は、病院との違いに戸惑うことが多かったのですが、ようやく慣れてきた所であります。

そんな中、現在最も考えさせられるのは食事に関してであります。多くの方にとって食べるのは呼吸をするのと同様に当たり前の事であり、特別な事では全くないと思われれます。しかしながらご高齢者やご病気などの状況下では、それは特別なものになってしまいます。当苑のご利用者様の中にも、その様な方は少なくありません。必然的に誤嚥や窒息等、命に関わるリスクが伴います。それが毎日三回ありますし、今回は大丈夫だったとしても、その数時間後には次の食事の時間がやってきます。さらにリスクの高い方の中でも日々体調は変化しますし、それ以外の方も急に高リスクとなる可能性もあります。しかしながら食べないわけにはいかないというジレンマがあります。お

そらくこの先もずっとこの課題は解決されないと思います。それならばどうすればリスクを減らせるかを考えて行動するしかありません。介助者の数、技術や観察力の向上、注意力等々。我々から苑職員全員で考え、取り組んでいかなければならないと感じております。すぐに向上することは難しくとも、日々努力を重ねて少しずつでも進歩するよう頑張つて参ります。

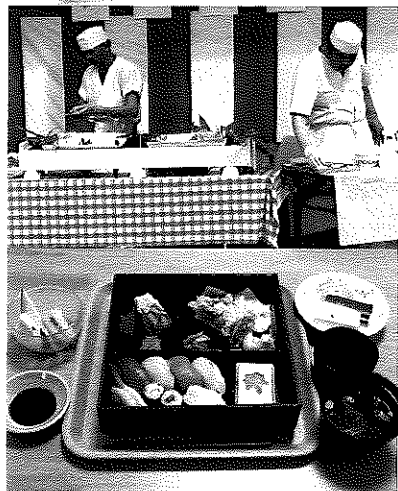
一方、多くのご利用者様は年齢に比べ非常に元気であるとも思います。病院での避難訓練では患者様は参加されず、職員が患者役をするのが通常ですが、当苑ではご利用者様ほぼ全員が参加され、中には百歳を超える方が車椅子を自分で動かしながら避難されるといった姿に大変驚かされました。日々のリハビリの成果やこれまでの生活の結果なのだと思います。この様な方々にできる限り長くお元気でいて頂けることが、この仕事をしている我々にとって最大の目標であります。皆様のご意見、ご希望を承りながら今後とも努めて参ります。

本年も皆様に喜んで頂けるよう職員一同努力して参りますのでよろしくお願い致します。

「長寿お祝い会」

九月十七日(日)に敬老会を開催しました。お忙しい中、たくさんのご家族様にご参加いただきにぎやかに祝いすることができました。

余興では、「カラオケの達人」佐野武様と一緒に昔懐かしい音楽とトークで会場は盛り上がりました。また、たくさんの方が節目の年を迎えられ、百寿を迎えられた方には中山先生より賞状とお祝いの品を贈呈させていただきました、各々の長寿の秘訣も披露していただきました



【昼食の献立】

握り寿司 お吸い物 天ぷら 卵豆腐
炊き合わせ フルーツ ケーキ



100歳
おめでとうございます

た。昼食はお寿司とデザートバイキングで楽しんでいただきました。お寿司は厨房スタッフ、鈴木さんと田中さんに目の前で握っていただきました。「おかわりどうですか?」と声をかけると「もう二貫くらいもらおうかな」と大好評。今年もまた皆様と元気に『敬老の日』を迎えられますよう、職員一同、心を新たにお手伝いさせていただきますのでよろしくお願致します。

そば打ち名人登場

10月31日、そば職人の田中さん(厨房スタッフ)より一階食堂にてそば打ちを披露していただきました。

細かく説明をしながらも手際よく進んでいくそば打ち。しっかりと練られた生地を触ったご利用者様は「やわらかいんだねえ」と驚いた様子でした。通所リハビリをご利用の方も食堂までこられて「見ていってもいいろっか?」と興味津々でした。

完成したそばは昼食にて提供させていただきました。



通所リハビリをご利用



外出ツアーに行ってきました

新潟市南区にあるフルーツ童夢やまだ農園に行ってきました。天気にも恵まれ、楽しくドライブ

到着後は秋の果物がたくさん実っている木の下で、ブドウ・梨・果物のゼリーがのったプリンを食べました。特にプリンが人気で、みなさん夢中で口に運んでいました。



さつまいの収穫

中庭に立派なさつまい芋がたくさん：なんだかほっこりします。晴れた日にご利用者様と一緒に掘り起こしました。皆様、秋の空気に触れて生き活きされていました。

収穫後のさつまい芋は、甘くするためによく乾燥させ、温度に気をつけながら保存しました。

料理するのはさつまい芋だけではなく、ツルも使用しました。茹でると色鮮やかになったツル。慣れた手つきのご利用者様と職員が一生懸命作りました。

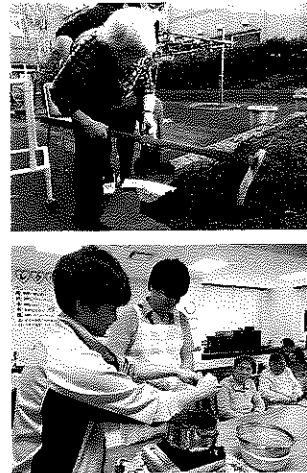
そして保存していたさつまい芋の料理です。ご利用者様に小さく切るお手伝いをしていただきながら砂糖・レモン汁・はちみつ・塩で味付けをしました。「もうちつと濃い方がいいな」とアドバイスも



中庭で実っていたキウイも一緒に収穫しました。

いただきながら、美味しいさつまい芋の甘煮が完成しました。

昼食時に提供させていただきましたが、大好評で皆様ご飯よりも甘煮を優先して召し上がっていました。



やっぱり鍋でしょう！

冬の寒さが身にしみる季節ですね。こんな時は、やはり鍋料理が恋しくなります。鍋料理は、次のような魅力があります。

①野菜がたくさん食べられる

厚生労働省が推奨する一日三百五十グラム以上とは、生の刻んだ野菜なら両手一杯程度と、結構な量になります。鍋料理では、煮たり茹でたりする事でかさが減るため、多くの野菜を摂ることができます。

②手軽にできて楽しめる

具材を準備しておけばあとは火にかけるだけなので、家族や友人などが揃う時間に合わせて作ることができ、皆でできたてを食べられます。

③アレンジが自由自在

「昨日の鍋にトマトを加えて：」「この前と同じ材料で今日は豆乳鍋：」という具合にアイデア次第で幾通りものオリジナル鍋が作れます。今回は、そんな鍋料理を一つ、ご紹介いたします。

酒かす鍋 (2人分)

〈材料〉

豚ばら肉 200g、大根 100～200g、人参 2分の1本、白菜 4～5枚、長ねぎ 2分の1本、しめじ 2分の1袋、だし汁 400cc、酒かす 70g、塩 小さじ2分の1、しょうゆ 大さじ1

〈作り方〉

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
- ②豚肉はブロック肉なら適当な大きさに切る（薄切り肉でも可）
- ③鍋にだし汁を入れ、酒かすをだし汁で溶いて加え、塩・しょうゆで味を整える
- ④火の通りにくい野菜から③に入れ煮込む
- ⑤野菜が柔らかくなったら豚肉を入れ、火が通ったら出来上がり

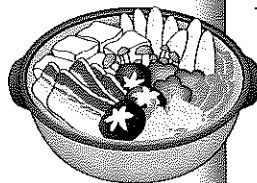
【こく旨辛味鍋】(2人分)

〈材料〉

合挽き肉 200g、チンゲン菜 1株、キャベツ 6分の1玉（約300g）、人参 3分の1本、小口ねぎ 2分の1束、中華麺 2人分
水 700cc、ごま油 小さじ2、豆板醤 小さじ1
豆乳または牛乳 100cc、鶏ガラスープの素 小さじ1、ねりごま 大さじ3、塩 少々

〈作り方〉

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
 - ②フライパンにごま油をひき合挽き肉と豆板醤を炒める
 - ③水・鶏ガラスープ・②を鍋に入れ火にかける
 - ④ねりごま・豆乳（牛乳）・塩を加える
- ※好みで量を調節して下さい
- ⑤鍋に野菜・中華麺を加えて煮たらできあがり



新人職員紹介

リハビリ科 理学療法士 三村



十一月十六日よりさくら苑に勤務させていただいてます。未熟ではありますが、優しいスタッフの皆さん利用者様のために一日も早く周りの役に立てるよう頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

総務課 運転手 大塚



九月から運転手として勤務しております。安全運転で頑張りますのでよろしくお願ひ致します。

看護科 通所リハビリ 田巻



十月よりさくら苑で勤務しております。ご利用者様が安心してリハビリに通い、自宅で自立した生活を送ることが出来るよう支援して参ります。看護歴は長いです。何かありましたら気軽ににお声掛け下さい。

感染症に注意

今年もインフルエンザやノロウイルスの流行する季節がやってまいりました。どちらも感染すると体力のない高齢者の方は重症になりやすい病気です。手洗い・うがいはもちろんのこと、人混みにでるときはマスクを着用し、二枚貝（カキなど）はきちんと火を通してから食べる等でしっかり予防しましょう。

冬期間の面会について

菌を持ち込まないため、職員一同、感染対策に日々励んでおります。ご面会者様も来苑された際は手指消毒をしてから施設内にお入りくださいますよう、ご理解とご協力をお願い致します。また、体調のすぐれない方、具合の悪いご家族がいらっしゃる方はご面会をご遠慮下さいますよう、お願ひ致します。通所リハビリをご利用の方も、ご本人様やご家族様に症状がある場合はさくら苑までご連絡下さい。

新潟県老人保健施設大会

十一月に新潟ユニゾンプラザにて行われた新潟県老人保健施設大会にて、二題の研究成果を発表してきました。一題目は「いい部屋には思いやりがある」ディズニーの行動指針を使って居室改善」二題目は「自分史」ひとのときを、迎える」です。そしてこの二題目の「自分史」が投票による奨励賞を受賞することができました。

「自分史」とは、ご利用者様の過去の出来事やご家族様より伺ったお話を一つの冊子にまとめ、より理解を深め質の高いケアを実施するための研究です。

ご協力いただいたご本人様・ご家族様には大変感謝しております。今後も研究を継続することで皆様により良いケアの提供ができるよう、職員一同努力していきたいと思ひます。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。寒い日々が続いていますが、体調には十分お気をつけてください。

さて、昨年新しい職員が増えました。慣れるまで皆様にはご迷惑をおかけすることもあるかと思ひますが、本年もさくら苑をどうぞよろしくお願ひ致します。

広報委員会 栗山 小野里 藤田 山中

ご意見箱をご存知ですか？

さくら苑では、ご利用に関わる皆様からのお声をお待ちしております。ご利用してみて困っていることやご要望、ご意見など何でも構いません。お気軽にご記入いただき、ご意見箱へお入れください。

【設置場所】 正面玄関脇

