

せきまち瓦版



令和元年 7月 10日号

〒177-0053

練馬区関町南4-9-28

TEL 03-3928-8115

FAX 03-5991-7040

ホームページ

<http://www.nerima-swf.jp/>

編集：生活相談員 大野

行事予定

★変更になる場合もございます。

令和元年 7月

- 1日(月) デイチャムによる訪問美容
- 8日(月) 理容
- 9日(火) 美容
- 15日(月) PM 納涼会
- 18日(木) 参議院選挙不在者投票
予定
- 22日(月) 理容
- 29日(月) デイチャムによる訪問美容

令和元年 8月

- 12日(月) 理容
- 13日(火) 美容
- 21日(水) 喫茶の日
- 26日(月) 理容

不在者投票について

※ご自身で選ぶことが出来る方が対象です。

事前に相談員が確認を行い、投票の意思を示された方について取り寄せを行います。

※ご家族の来所は不要です。



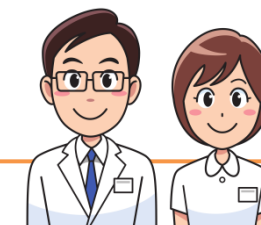
介護係より

《お菓子作り ☆クッキー☆》

お客様からのご要望もあり、今回はクッキー作りを行いました。初めて行う方から久しぶりに行う方、見学から参加に加わった方など色々なお客様が参加して下さいました。お互いに声を掛け合いながらクッキーの型抜きを行い、焼き上がったクッキーも一緒に召し上がられました。「なかなか美味しいね」と笑顔が多く見られ、楽しい一時となったようです。次回のお菓子作りも楽しみです！



医務室より



《食中毒予防強化月間》

先日、5月17日の健康診断の結果を送らせていただきました。結果は内科の担当医師が確認しております。ご相談やご質問等がありましたら、白戸医師は毎(火)の午後、後藤医師は毎(月)の午前に回診していますのでお気軽にお声掛けください。

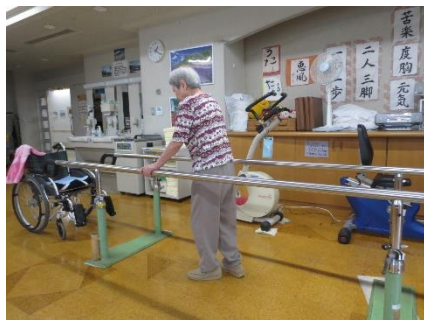
6月から食中毒予防強化月間となっています。梅雨時は食中毒の発生リスクが高いため、生ものの差し入れはお控えください。生ものとは・・・お刺身やお寿司類、手作りのフルーツデザート等です。不明な方は直接ご相談下さい。

夏場は特に水分を多くとっていただきたい時期です。施設で提供しているお茶や冷水などが進まない方はお好きな飲み物をお持ちいただけると助かります。職員衛生管理のため、お差し入れいただいたものは職員へお預けいただきますようお願いいたします。

機能訓練担当より



《機能訓練室での歩行練習の風景》



写真のご利用者様は、普段車いすを使用して生活をしています。

機能訓練での歩行練習は、実用的な歩行動作の獲得ではなく、歩く事ができる自分を認識していただき、活動する意識付けを行いたいと思っています。

歩行練習を通して持久性を養い、体力を向上し筋力を維持する事が出来たなら、それはお客様のかげがない自信という笑顔が生まれます。毎日を過ごすホームでは、安全・安心を優先した生活を続けたいと考えています。

ショートステイ担当より

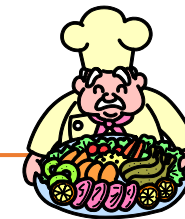
《8月更新の証書について》

この号が発行される頃はまだ梅雨は開けず、蒸し暑い中で夏の到来が待ち遠しい頃でしょうか。じめじめとした気候ですが、皆さま体調はお変わりございませんでしょうか。

さて、毎年8月更新の①介護保険負担割合証と②負担限度額認定証は区からご自宅に届いておりますでしょうか。①については全員の方に、②に関しては申請し認定された方に届きます。②は前年度認定された方はご自宅に申請用紙が届いているはずですが、①に関しては負担が1割か2割(例外的に3割の方も)と表記が為され、②に関してはお食事代・お部屋代の限度額が表記され、補助が受けられます。

どちらも、前年度の世帯収入等を反映するものとなりますので、前年度1割負担の方が2割に、また前年度お部屋代・お食事代の補助を受けていた方が対象外になる事もございます。ご請求金額が8月から上がってしまう事もございますのでご理解ください。

厨房便り



《食事と水分について》

梅雨入り後、暫く経ちますが今年は雨が少ないように感じております。この所、通勤の合間に自分好みの紫陽花を探し、やはり、庭木や街路樹に咲いている紫陽花は雨に濡れている方が、より一層美しさを感じるのではないだろうか・・・と、思い思いに観察しながら、楽しんでおります。

さて、梅雨が明けるとすぐに蒸し暑い夏がやってきます。この時期、夏バテや熱中症などが心配です。予防としては食事・睡眠・休養が大事となってきます。食事は体をつくるたんぱく質やビタミン・ミネラルなどの摂取にも心がける必要があります。また、旬の夏野菜(トマト・胡瓜、なす、苦瓜、オクラ、枝豆など)には暑い夏に体を冷ます作用や胃腸にやさしいなど、暑い夏に必要な栄養素が多く含まれています。

施設の食事に関しては行事食や季節の食材などを献立に加えながら、食欲増進を図っていきたくと考えておりますが、水分補給もとても大事になってきます。勿論、食事にも水分は含まれていますが、それだけでは一日に必要な水分摂取が補給できません。体内の水分は筋肉に多いため、筋肉量が減少された高齢者の方は日々の補給が大切になってきます。施設においては、毎食の食事や午前の配茶やおやつ時に提供しております。

また、個々のお客様の身体状況にも配慮し水分補給を行っていきませんが、1日 1000 mlの摂取を目指しております。

6月行事食 ～調理師さんの得意メニュー～

日頃の献立は栄養士が作成しておりますが、今回は、調理師が考案したメニューを紹介いたします。ガーリックライス・手作りハンバーグ・ラタトゥイユ・コールスローサラダ・冷製クリームスープ・洋梨です。盛り付けからメニューの組み合わせから担当した調理師の今までの経験を活かしたメニューとなりました。お客様にはとても好評でした。



《電話連絡等についてのお願いとお知らせ》

施設より、お客様の容態等に変化があった場合に、施設職員から連絡をさせていただいております。返信いただく場合は、事務室や警備室で電話を受ける場合が殆どです。デイサービスなどのお客様からのお電話もあるため、お電話に際して「〇階入所の〇〇の家族です」とお伝えいただくとスムーズにおつなぎ出来ると思います。

また、特に夜間帯は固定電話以外の070の発信番号からも連絡をさせていただく場合がありますので、ご承知おきくださいますようお願いいたします。