



つばめ だより



〒569-0015 高槻市井尻2丁目37番8号
TEL 072-660-3600 (代表) FAX 072-660-3601
<http://www.kyousei-fukushi.or.jp/warouen/>

発行元：社会福祉法人 恭生会 和朗園・佐和

発行月：平成27年4月

VOL. 51

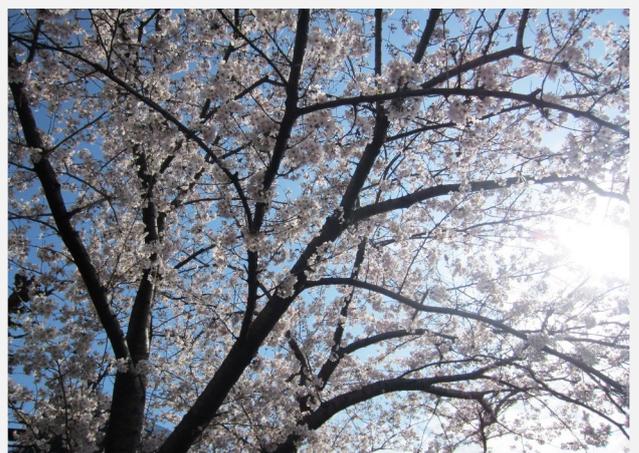
うららかな

春日和

春恒例の『観桜会』を各部署ごとに開催いたしました。4月に入っても寒い日が続く、陽の落ちた頃は、まだまだ暖房機が恋しい日が続きます。

今年の桜の開花は、3月21日土曜日の朝より鹿児島からさくら前線はスタートし、西日本では平年並かやや早い開花となっています。12月に強い冷え込みがあり桜の花芽は比較的スムーズに休眠から覚め、2月以降の気温がやや高めとなったためです。

利用者の皆さまや入所者の皆さまも、春の風に吹かれると、表情ものびやかになり、春の訪れを感じました。



認知症サポーター養成研修を実施

認知症サポーターとは・・・

認知症サポーター養成研修を受けた人を「認知症サポーター」と呼んでいます。認知症サポーターは何かを特別に行うものではなく、研修を通じて認知症を正しい知識や、つきあい方を理解し、認知症の人を支援するのが認知症サポーターです。

3月30・31日、認知症サポーター研修を実施しました。認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。色々な原因で脳の働きが悪くなると、記憶力や理解力、判断力が低下し生活に支障が出てきます。症状は”新しいことを記憶できない”、”時間や場所がわからない”、”手順を踏んだ作業ができなくなる”、いつもと違うできごとに混乱する”など色々なものがあります。たとえ認知症になって”も、「何もできない」「何もわからない」わけではありません。認知症かもしれないと悲しんでいるのはご本人です。周囲の人が認知症について理解し、認知症の人の出来ない部分を補い温かい目で見守り、ほんの少し手助けして頂くことで、認知症の人や家族の安心やおだやかな暮らしを支えることにつながります。研修内容を踏まえ



認知症サポーターの証
オレンジリング

施設内はもちろんだ地域でもお役に立てれば良いと思います。

普通救命講習を開催！

3月7・14日、和朗園職員を対象に普通救命講習を開催いたしました。普通救命講習の内容は、呼吸や心臓が止まった際に行う心肺蘇生法やAEDによる電気ショックなど、特に救命に必要な処置を受講しました。

特にAEDを使用した心肺蘇生法では、人形を使用し、施設入所者の方が急に倒れたという想定で、受講者が協力し心肺蘇生法を行い実践しながらの講習会となりました。

救命講習などで、救命に対する思いを深めると共に職員相互の信頼関係を築き、もしもの時に適切な救命処置を行い救急隊にリレーしていけるように今後も職員スキル向上に努めていきたいと思います。



備えあれば憂いなし

AED設置しています

救命講習でも使用した“AED”(除細動器)を和朗園正面入り口(事務所前)に設置しています。もしもの場合に備えあれば憂いなし。



ケアハウス佑和・ニュース

花に囲まれて

春の便りが北上する季節になり、桜の様子も気になるところですが、ケアハウスにおきましても木々の芽吹きが始まっています。蘭をはじめとする様々な花をケアハウスご入居者の方に向けていただき、きれいな花に出会えた際には自然に笑顔がこぼれます。丹精込めて育てておられるお花を、見学などでケアハウスお立ち寄りの際にはぜひ見ていただきたいと思います。



健康体操教室

月に1度の健康体操教室で、今回は「スポーツちゃんばら」の要素を取り入れました。写真にもあります黄色いおもちゃのような剣を使用します。しかし侮ること無かれ！軽いスポンジ製の剣を使い剣道の試合をする新しいスポーツで、最近注目されています。

実際に試合とまでは行きませんが、素振りを行うと、特に男性の方は気合が入り、「メーン(面)」と発声も自然に起こりました。実際に軽い剣を振り上げるのにも肩、肘をはじめとする多くの関節や筋肉を動かします。楽しみながら体を動かし集中することができました。



自治会懇親会

3月3日、ひな祭りの日にケアハウス佑和で自治会懇親会を行いました。

議題は、来年度の日帰り旅行について、皆様の生活をより良いものとするための取り組みについて、平成27年度介護保険制度改正について説明・質疑応答を行いました。これからの福祉がどうなっていくのか、大変興味を持っておられる様子でした。福祉の専門家として、皆様の疑問にお答えできるような、これからも勤めてまいります。

茶話会

3月、梅を見にいこうと「観梅会」を企画しましたが、予定日に雨が続き、やむなく中止となりました。代わりに「茶話会」を企画し、お菓子を食しながら、ジュースやお酒をいただきました。皆様の交流の場として楽しく過ごされる姿が印象的でした。好評につき、これからも定期的に茶話会を企画し、皆様に楽しんで頂ければと思います。



栄養だより 春を食べるうすいえんどう

色とりどりの花が咲き、若葉の緑が目にも鮮やかな季節となりました。この時期にだけ食べられる豆は春を感じます。

豆ごはんを使う『うすいえんどう』とはえんどう豆の一種でサヤを取って中の実を食べます。一般的にグリーンピースと呼ばれる種類ですが、春の旬野菜として関西では親しまれている食材です。

えんどうは若い芽を食べる「豆苗（とうみょう）」、若い状態でサヤごと食べる「さやえんどう」、未成熟な実を食べる「グリーンピース」、成熟した「えんどう豆」と種類や成熟過程によって呼び方が分かれます。

豆の栄養価は高く、タンパク質や糖質が多く含まれています。

野菜の中でも食物繊維はトップクラスで一握りのグリーンピースでサラダ大盛り1杯と食物繊維量はほぼ同じと言われています。



食物繊維は発ガン物質などの有害成分を体外へ出す働きがあり、便秘の予防にも役立ちます。さらに、胃の中で膨らむ為、満腹感を得られます。

◎選び方

- ・さやがふっくらしていて張りがあり、きれいな黄緑色〜緑色のもの。

- ・さやがみずみずしく、しなびていない豆が端までつまっているもの。

- ・さやのデコボコがなく豆の粒が揃って艶があるもの。

- ・さやの表面やへたが変色していないもの。

さやから出して時間が経つと風味が低下していくので、さや付きがおすすめです。

◎豆ご飯の作り方

お米 2合

うすいえんどう 200gほど

酒 大さじ1

塩 小さじ1

昆布 5〜10cm

豆をさやから出し、さつと洗っておく。お米をといで、酒、塩を加えざつと混ぜる。豆を入れ、昆布を上のにせて炊飯器で炊く。



介護職員募集

非常勤(パート)職員

現場スタッフより

あったかい雰囲気のほか、スタッフ一同力を合わせて「快適」を作っています。一緒に楽しく笑顔でお仕事しませんか？

勤務時間は要相談に応じます！

まずは、施設見学から！

九時から十七時に随時実施しております。

お気軽にお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先

TEL .. 072-660-3600

FAX .. 072-660-3601

人事担当 .. 上田 長谷川

◇お知らせ

記事中の写真は全てご本人、ご家族の承諾を得て掲載しております。

掲載写真等に質問等がございましたら、施設までご連絡いただきますようお願い致します。

◇お問い合わせ

TEL 072-660-3600

FAX 072-660-3601

mail:fukuwarouen@kyous
ei-fukushi.or.jp