

手洗い・うがいについてのお話し

秋から冬にかけて、インフルエンザが流行してきます。
 最近では、コロナウイルスによる新型肺炎が蔓延しています。
 そこで、今回は「手洗い」「うがい」についてお話ししたいと思います。
 感染症予防には、手洗い・うがいが大切です。
 まず「手洗い」次に「うがい」が正しい順番です。
 手には、目で見ることのできない菌が沢山付いています。
 しっかり、手荒れを行い菌を落してからうがいをしましょう。



●手洗いの方法

- ①流水でしっかり手を洗います。(約15秒)
 - ②石けん・ハンドソープを十分量手に取る。
 - ③石けん・ハンドソープをしっかりと泡立てて、手のひらをよくこする。
 - ④手の甲も、石けん・ハンドソープを伸ばすように洗う。
 - ⑤指先・爪の間を手のひらの上でこする。
 - ⑥指の間もしっかり洗う。
 - ⑦親指をねじり洗います。
 - ⑧手首も忘れずにしっかり洗う。
 - ⑨泡をしっかりと洗い流す。(約15秒)
 - ⑩ペーパータオル等でしっかり手を拭き、水道の栓をペーパータオルで閉める。
- ※1回の手洗いは、20～30秒かけて行って下さい。
 ※手洗いの時、時計・指輪・アクセサリを外す。
 ※②～⑨を2回繰り返すとより効果的です。



●うがいの方法

- ①まず、水を口にふくみ「ブクブク」と少し強めにすすぎ吐き出します。
 - ②水を口にふくんで上を向き「ガラガラ」と約15秒うがいして吐き出します。
 - ③もう一度「ガラガラ」と約15秒くらいうがいをします。
- 外出から帰った後、のどが乾燥した時、食事の前に行いましょう。



今まで、なんとなく手洗い・うがいをやっていませんか？

今後は、意識してこまめに行い、食事・睡眠もしっかりとって体調管理にも気を付け、元気に過ごしましょう。

2020 秋



九十九園だより

社会福祉法人 幸生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534

ごあいさつ

「風景は地域の未来を担う」

夏の暑さも少しずつ和らぎ、街の景色や田畑、虫の鳴き声や風の匂い、食卓ではサンマや栗を見かける季節になりました。実りの秋や食欲の秋という言葉もあるほど、秋の味覚はとても美味しく、旬を迎える食べ物が多いのは楽しみです。野菜で代表的な松茸、サツマイモ、なす、かぼちゃなど沢山ありますが、特に松茸は秋の味覚の代表格です。今年は新型コロナウイルスの影響で、外出や行事を控える人も多い状況ですが、そういう中でも、新しい生活スタイルを取り入れた喜びや楽しみを味わいたいと思います。今年度から、施設の一部に農園スペースを設けて、畑で手軽にできるキュウリやナス、芋を植えました。夏には立派に育ったキュウリやナスを職員や利用者さんが散歩を兼ねて、収穫してくれました。秋には収穫した芋を焼き芋にして、11月の文化祭で食べるのを楽しみに、元気に過ごされています。これからも、施設と地域の未来を担う活動を積極的に行い、新たな心を耕す希望の場所として、皆様と共に歩んで参りたいと存じます。

施設長 大本 顕

「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧いただけます。
<http://www.tsukumo-en.or.jp>

世間の様々なお祭りが中止となり、なんだか淋しい夏でしたが、九十九園では規模を縮小し、お昼間に納涼祭を開催しました。デイサービスでは初めての納涼祭となり、夏の楽しみが1つ増えました。

名人技
夏の思い出。

真剣です!!

大当たり!! 景品ゲット

初挑戦

紙をちぎって蚊取り線香カレンダーの完成!!

お祭りバージョンのストラックアウト

素敵な作品のお披露目です

皆さんのめいめいかまわり期

コロボロゲームや大人気のツムツムタワー

食事イベントでは暑い夏に辛めのドライカレー

一番高く積めるかな?

慎重に慎重に。

おやイベントではお豆腐白玉あんみつを作りました。

まるめたんごをゆでます。

おたんごのゆで加減もおてのもの。

見ためも涼しげ。冷やデザート美味しい!!

敬老の日

九十九園で毎年大切にしている敬老の日。今年もたくさんの方が節目のお祝いを迎えられました。当たり前の日々の大切さを感じながら、皆様がこれからも笑顔多く過ごされる事を願いつつ、皆様とともに職員一同頑張ってくださいと思います!! 来園されている皆様にお祝いの言葉を贈ります。ご長寿おめでとうございます。

百四賀
百二賀
百一賀
紀寿
白寿
米寿

見ているだけで顔がほころんでしまいそうな「福呼びたるま」です。今年も皆様にご協力を頂いてお祝いの品を手作りしました!! どの子がお家に届いたでしょうか?

新入職員の紹介

9月16日入社しました。川井麻衣と申します。未経験ですが一生懸命頑張りますので宜しくお願いします。

暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？コロナウィルスのお蔭で、制限のかかった生活を続けておられることと思いますが、新たに楽しみなどを見つけ、楽しく生活を送られている方もおられると思います。ケアハウスでは、例年通り、ビアパーティや納涼祭などが行われ、入居者様にも楽しみを持っていただける機会を提供させて頂いています。ご家族との面会の我慢や、外出なども自粛して頂いているなか、行事が執り行われた際には皆様笑顔になり、楽しんで頂けたかと思えます。しばらくは、我慢の日が続くかと思えますが、日常生活に支障がでないように、楽しい時間が持てるようにケアハウス職員も協力しながら共に歩いていきたいと思います。

このご時世、お一人で生活されている方もおられると思います。もし、不安に感じておられるかたがおられましたら、一度、ご家族や身近な方にでもご相談し、ケアハウス九十九園にお話だけでも聞きにいらしてはいかがでしょうか？年中無休にて相談を承りますので、土日祝日などでもお気軽に下記の担当者までご連絡をいただくと嬉しいです。よろしくお願いたします。



今後の予定 11月 文化祭 12月 クリスマス会 1月 鏡割り

ケアハウス 入居希望者様
ケアハウスの事をよく知って頂くために、パンフレットや資料をご用意しています。又、随時、見学や説明を行っていますので、まずは下記の担当者まで、お気軽にお問い合わせ下さい。
京田辺市大住池平99番地1 電話番号 0774-63-0804 担当：中西





今回はケアプラン作成の流れについて、お話ししたいと思います。



ケアマネジャーがケアプランを作成するにあたり、利用者とその家族の状況を確認するためにお話を聞きます。生活状況を見るために自宅への訪問も行います。

そして、「今はどういう状況で、どのような生活を送りたいのに、どのような問題があって介護が必要なのか」を明らかにしていきます。これを「アセスメント」と言います。

このアセスメントに基づき、利用者や家族の希望に合わせて、目標を設定します。そして目標を達成するためのサービスを検討します。ここで初めて、「自宅に閉じこもらないためにデイサービスを利用する」「自宅では大変なお風呂を手伝ってもらうためにヘルパーさんに来てもらう。」などと、具体的なサービスや支援が決まってくるようになります。

次は、サービスの調整になってきますが、それについては次号にてお話ししたいと思います。

※介護についてお困りのことがあれば、九十九園までご連絡ください。

ヘルプーステーションから

ほんの少し手間をプラスすれば、心も満たされる大満足の一品料理に変身！栄養たっぷり缶詰レシピの紹介です。

さんまの缶詰で簡単炊き込みごはん

※2合を研いで水気を切っておきます。

さんま蒲焼き缶は身と汁に分けておきます。(内容量 100g)

にんじん (小1/2本) とえのき (1/2袋) を食べやすい大きさに切ります。

米を入れた釜に酒・しょうゆ・みりん (各大さじ1) と顆粒和風だし (小さじ1) と、にんじん、えのきを入れ、水とさんま蒲焼き缶の汁を2合の目盛りまで加えて混ぜます。さんまの蒲焼きを一番上に乗せて炊飯し、炊き上がったからお好みでネギを散らして完成です。



小松菜・さつま芋のツナ和え

小松菜 (1/2袋) を5mm幅に切ってレンジで1分30秒加熱します。

さつま芋 (小1本) は皮を剥いて一口大に切り、レンジで3分加熱した後潰します。

水気を取った小松菜とさつま芋、ツナ (1/2缶) を塩コショウ (少々) としょうゆ (小さじ1/2) を和えれば完成です。ツナの風味を楽しんでください。

