

NUKUMORI

かわち小規模多機能施設
「ぬくもり」

グループホームかわち
「ぬくもりの家」



小学生と中学生を見守るかかし隊



職員研修

今回の研修は「看取りについて」。訪問看護ステーションの看護師さんを講師にお招きしました。「死」は1日1日の生活の積み重ねの先に存在します。だから最期だけではなく、日々繰り返されるケアに価値があるというお話でした。1日1日丁寧にケアを行うことの大事さを改めて感じた研修でした。



今年も出ます！！

11月19日は「川地ふる里まつり」ですね！今年もぬくもりは、出展や仮装で参加します。ご利用者さんも楽しみにされており、当日に向けて準備をされています。さてさて今年の仮装は何でしょう!! お楽しみに!!



看護師より一言

これからの時期は汗をかくことはほとんどなくなりますが、実は秋や冬にも水分不足で脱水症状がみられることが多くあります。

目に見える汗とは違い、私たちが感じることなく皮膚や呼吸から水分は蒸発されており、これを「不感蒸泄」といいます。

この不感蒸泄は、常温安静時で成人約900mlほどで、10近い水分が無意識に失われていることとなります。

暑い時期は喉も乾きますし、意識して水分補給に努める方が多いですが、これからの時期も意識して水分を摂るようにしましょう。

サロン活動



サロンもふる里まつりに出店します！小豆を使った手作りカイロを販売します。またおはぎや駄菓子も販売しておりますので、是非お立ち寄りくださいね♪



レンジで温めて、何度でも使える万能カイロ!!



脳トレチャレンジ



どこの都道府県？

ヒントから都道府県名を当ててみましょう。

- ①借楽園・水戸納豆⇒□□□□県
- ②成田山新勝寺・犬吠埼⇒□□県
- ③草津温泉・こんにやく芋⇒□□□県
- ④秩父夜祭・草加せんべい⇒□□□□県
- ⑤箱根大涌谷・小田原かまぼこ⇒□□□□県

編集後記

朝晩めっきり寒くなりましたね。我が家も暖房器具がすでに大活躍しています。寒いのは苦手ですが、食べ物が美味しく感じる時期ですし、農繁期を終えて、1年でのんびりできる季節でもありますね。秋の夜長を楽しみたいです。

お知らせ

★入居者の方との面会は可能となっています。（場所はトレーニングルームですが予約は不要です）

★毎週水曜日（13：00～15：00）巡回トレーニングがあります

★毎月第三木曜日に認知症カフェを開催しています。（場所はぬくもりトレーニングルームです。予約は不要ですが、参加費100円をお願いしています）

★ブログ、インスタグラム 随時更新しています。是非ご覧ください。



HOME PAGE



instagram



おれんじカフェ×川地小学校5年生

今回のおれんじカフェは以前認知サポーター養成講座を受けられた川地小学校5年生の生徒さんが主催してくれました。生徒さんによる楽器演奏、川地ソーラン節踊り、クイズや輪投げなどたくさんのプログラムを用意してくれていました。さすが養成講座を受けられている生徒さんだけあって、どのプログラムも参加者の方にとってはわかりやすくとても好評でした。今後も地域全体でおれんじカフェを盛り上げていけるといいですね。今回は約40名の方が参加されました。

認知サポーターの合言葉は 「ゆっくり、にっこり、優しく」



当日の様子は中国新聞にも掲載されました！

カフェの看板も届けてくれました。次回は11月16日 13:30~15:00 ぬくもりで開催されます。

ぬくもり元気ハツラツ大学

月1回介護予防の為に集まり学んでいます (参加希望の方はぬくもりまでお問い合わせ下さい)



栄養たっぷり

かぼちゃの焼き大福



★材料 (8~10個分)
かぼちゃ200g、木綿豆腐1丁 (小320g)、白玉粉100g、片栗粉50g、砂糖10g、あんこ200g

★作り方
①かぼちゃの皮をむき、適当な大きさに切り、レンジでチン (600W3~5分)
②かぼちゃを冷まし、豆腐・白玉粉・片栗粉・砂糖を混ぜ合わせる
③②の生地を平らに伸ばし、あんを包んで少し押しつぶす。
④フライパンを熱し、両面に焼き色がつくまで焼いて出来上がり♪

今回は栄養士の児玉開代子さんから、栄養についてのお話しをお聞きし、栄養たっぷりののおやつと一緒に作りました。

「私たちの体は、私たちが食べたもので出来ている」当たり前のことですが、意識しないと偏った食生活になりがちです。転倒や認知症を予防するには食生活が深く関係していることを詳しくお話しして頂きました。

おやつは「かぼちゃの焼き大福」を教えて頂きました。

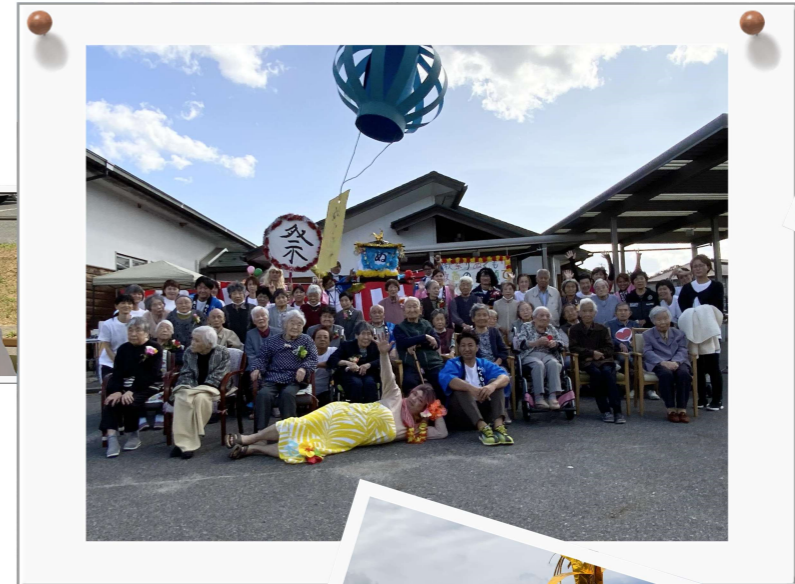
みんなで雑談をしながら楽しい時間となりました♪

大福の作り方を掲載していますので是非作ってみてくださいね。



秋祭り&敬老会 開催

10月初旬秋祭り&敬老会を開催しました。夏に予定していた祭りが延期となり、「秋祭り」として敬老会と同時開催し、初の試みでしたが祭りにお祝い とても賑やかな会になりました。実行委員会が掲げたスローガンは「笑顔でやっちゃろうや!!」。当日は天気が良かったものの、風が強くと吹き時には色んなものが吹き飛んだりしましたが、笑顔は絶えることなく利用者さんも職員も思いきり楽しんだ1日となりました。



祝・敬老

「ぬくもり」「ぬくもりの家」のご利用者さまの平均年齢は89.8歳。最高齢は満102歳！皆さんこれからも益々お元気にお過ごしくださいね。



百寿のお祝い



米寿を迎えられた方々