

職員紹介



介護職員 荘田です
以前も特別養護老人ホームで勤務していました。これまで培った経験を活かして、花の里で貢献できたらと思っています。宜しくお願い致します。

介護職員 小林です
デイサービス、特養、グループホームでの経験を活かして頑張っています。花の里でも沢山学び、皆様のお力になれるよう尽力致します。

介護職員 栗原です
介護の経験はありますが、一から学びなおすつもりで、初心に帰り頑張っていきたいと思えます。宜しくお願いいたします。

行事予定

- | | |
|------------------|---------------------|
| 1月 新年祝賀式 | 4月 新年度開始式 お花見会 花まつり |
| 2月 節分 初午 | 5月 端午の節句 |
| 3月 ひな祭り 防災訓練 お彼岸 | 6月 時の記念日 |

お知らせ

花の里 HP



花の里 LINE



多摩養育園 Facebook



★食事係会動画

時短・簡単レシピ公開中 !! QRコードを読み込んでください。



【炊飯器で肉じゃが】



【ワパン焼きコロッケ】



【餃子ピザ】

いきいきプラザ動画公開中 !! 健康動画活用ください!



編集後記

「一年はあっという間だね」と毎年同じことを言っているようですが、昨年も多くの方々に支えられ、無事に新しい年を迎えることができました。世の中では、介護の課題が浮彫りになっている昨今ですが、利用者様の笑顔に励みに職員一同頑張っております。「光陰矢の如し」ですが、利用者様の一日一日を大切にしたいと伴走型支援をめざします。また、施設の情報発信にも力を入れていきます。皆様にも施設を身近に感じてほしい、今後もお力添えをいただければ幸いです。

花の里だより

発行：社会福祉法人多摩養育園 特別養護老人ホーム花の里 <https://www.momijinosato.net>
〒192-0005 東京都八王子市宮下町 355 TEL042-691-0074・FAX042-692-3592



アニマルセラピー ポニーボランティア来所の様子

新年を迎えるにあたり

特別養護老人ホーム花の里

施設長 内藤 昭彦

新年あけましておめでとうございます。謹んで新年のご祝辞を申し上げます。

昨年は、ご家族の皆様をはじめ、地域の方々、ボランティアの皆様、光明第七こども園の園児達と心温まる交流を持つことができました。地域の方々には、フラダンスやウクレレの演奏を披露していただき、利用者様も笑顔が溢れていました。

当施設を訪れるのは人ばかりではありません。9月にはポニーも来訪。近くの大学の馬術部よりアニマルセラピーとして訪問していただきました。エレベーターに乗り込み各フロアへ登場!!廊下を歩くポニーの「チェリーちゃん」に利用者様の皆様は驚きの顔を隠せませんでした。

このようにして、当施設が地域拠点「光明花」として出会いの場となり、素適な交流が繰り返されておりますのも、当施設を支えてくださる皆様のおかげと感謝しております。これからも利用者様をはじめ、職員や関わっていただく皆様に、笑顔が溢れる施設を目指して歩んでまいります。

本年もどうぞ宜しくお願いいたします。

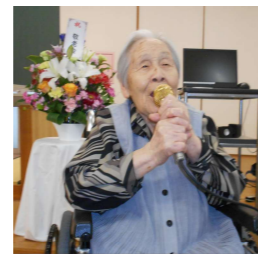


栴の里 ★ 活動報告



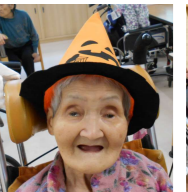
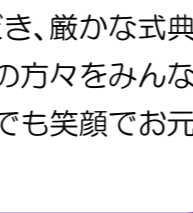
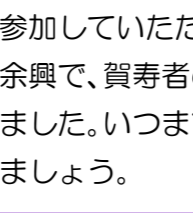
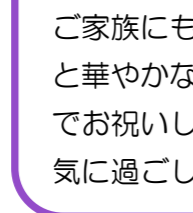
夏まつり・スイカ割

園児や地域の方との賑やかな夏祭り。さまざまな交流が生まれ楽しいひとときを過ごしました。



敬老祝賀会

ご家族にも参加していただき、厳かな式典と華やかな余興で、賀寿者の方々をみんなでお祝いしました。いつまでも笑顔でお元気に過ごしましょう。



日頃の様子

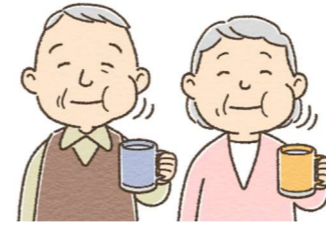
利用者様にとって充実した素敵な「時」と「場所」を創っていきたくと思っています。



専門職だより

【医務より】

～風邪の季節！ぶくぶくうがいで口の中をさっぱりしましょう～



うがいができる人の条件

- ①意識がはっきりしている
- ②口を閉じたままにできる
- ③舌やほおが動かせる
- ④水を吐き出すことができる

※高齢者のガラガラうがいは誤嚥に注意！！

丁寧なブクブクうがいをしましょう。

ブクブクうがいは、口の中の菌垢を流すことはできませんが、大きな食べカスや汚れを洗い流すことができるので、非常にさっぱりします。

＜安全なうがいの方法＞

- ①姿勢に注意する 上体をまっすぐにするか、少し前かがみの姿勢になります。上体が後ろに倒れていると、誤嚥しやすくなります。
- ②水の量に注意する ブクブクの音が聞こえるくらいの水。5cc 程度の水を口に含み動かすと、水流が発生し汚れが良く落ちます。
- ③ゆっくりマイペース うがい中に焦らせるのはやめましょう。慌てる事で、口の中の汚い水を、誤嚥してしまうことがあります。

★「うがいは前かがみで焦らずゆっくり、ブクブク ペッ！！」

【管理栄養士より】

～食事で冬の感染症に負けない身体を～

体温が 1℃低下すると免疫力が 30%以上低下するといわれています。寒さで免疫力が低下しやすい冬に、食事を通して免疫力を強化する方法として、身体を温める食材や料理法を取り入れることが有効です。免疫力を高める食材には、しょうが、にんにく、ねぎ、柑橘類、発酵食品があります。しょうがは血行を促進し、身体を温める作用があり、ジンゲロールという成分が免疫力を高めます。にんにくはアリシンを含み、免疫細胞を活性化させるため風邪の予防に役立ちます。ねぎの白い部分には抗菌作用を持つネギオールという成分が含まれています。柑橘類はビタミンCが豊富で、風邪の予防や回復を助け、身体を温める効果もあります。発酵食品は腸内環境を整え、善玉菌が増えることで免疫力が強化されます。身体を温める食事法としては、温かいスープやお粥、鍋料理が効果的です。塩分の過剰摂取には注意が必要ですが、温かいスープや鍋で汁に溶け出した栄養素ごと摂取することも可能です。お粥は鶏肉や卵を加えてたんぱく質を補い、しょうがやねぎを加えることでさらに温まります。これらの食材や料理法を日々の食生活に取り入れることで、寒い冬を元気に乗り切り、健康を維持していきましょう。



管理栄養士 飯島瑛子