



G&R 通信

グリリバ



新年のごあいさつ

理事長 岡部 貞美

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

皆様方には日頃より温かいご支援とご協力を賜り、当施設も無事、新年を迎えることができましたことに心より御礼申し上げます。

昨年は引き続き新型コロナの感染予防に加え、円安による物価上昇を肌で感じる一年となりました。そんな中でも各地域での恒例行事が再開する様子を目や耳にし、やっとコロナ感染の出口が見えてきたのかなど勝手に期待に胸膨らましています。この三年間でコロナが及ぼした数々の不便や不都合は「日常は当たり前ではない」というメッセージのように感じました。当たり前であることに「感謝」の気持ちをもって過ごしていくことが大切だと改めて感じさせられました。

さて、今年は「癸卯(みずのとう)」で寒気が緩み萌芽を促す年と言われています。停滞した世の中に希望が芽吹き花開く助走の年となりますことを願っております。介護業界にも先進技術の導入や、職員の働きやすい職場づくりなど、国からも新しい時代への転換が求められています。当施設でもより良いサービスにつなげるため、職員一丸となることができることから取り組んで参りたいと思います。

最後になりましたが、本年が皆様方にとりまして素晴らしい年となりますよう心よりお祈り申し上げ新年のあいさつとさせていただきます。

管理栄養士 堀の おすすめレシピ

アミ大根

今回はアミ大根をご紹介します。アミ大根は岡山の郷土料理ということをご存じでしたか？生の新鮮な瀬戸内のアミエビが出回る季節になると、これで大根を焚きたくなります。ぜひ、ご自宅でも作ってみてはいかがでしょうか？



材料 (4人分)

- ・大根・・・・・・・・中 1本
- ・アミエビ(生)・・・・200g
- ・みりん・・・・・・・・大さじ2
- ・酒・・・・・・・・大さじ1
- ・顆粒だし・・・・・・・・少々
- ・薄口醤油・・・・・・・・大さじ1 2

作り方

1. アミエビをざるで洗っておきます。
2. 大根を3cmくらいの輪切りにします。面倒でなければ、面倒取り・隠し包丁を入れます。
3. 大きめの鍋に大根を入れ、ひたひたになる程度のお湯に顆粒だし、みりん、酒を入れて加熱します。
4. ぐらぐらよく沸いたところでアミエビ・薄口醤油を入れます。アクは取り除きます。
5. 蓋をして弱火にして、大根がやわらかくなるまで煮ます。
6. 盛り付けて完成!!
(作り方のポイント)

味付けは薄味です。アミエビがたくさん手に入れば、顆粒だしは無くてもいいです。

新入職員紹介

井川 将 (いかわ まさる)



- Q1. 趣味は何ですか？
古屋屋巡りです。
- Q2. 好きな食べ物は何かですか？
イチゴです。
- Q3. 休日は何をして過ごしていますか？
のんびり家で過ごしています。
- Q4. 好きなテレビ番組はなんですか？
サッカー番組が好きです。
- Q5. 最後に一言お願いします。
一生懸命頑張ります!!

12月にデイサービスに新しい仲間が増えました。

ご寄贈

(株) イケイケオート 様
ハンドジェル
ありがとうございました。

編集後記

新年明けましておめでとうございます。今年もこの広報誌を通して少しでもほっこりとした気分になっていただけたらと思っています。今年もグリリバ通信をよろしくお願いたします。

広報委員一同

特別養護老人ホーム

グリーンアンドリバーホーム 総社市清音三因1074-1
TEL 0866-92-4165 (代表)
E-mail: skymfukushi@mx9.tiki.ne.jp
ホームページ: <http://green-river.or.jp>

デイサービスセンター・・・・TEL 0866-93-4165 (直通)
ケアハウス・・・・TEL 0866-31-8139 (直通)
居宅介護支援事業所・・・・TEL 0866-92-7881 (直通)
中央部南地域包括支援センター・・TEL 0866-92-7888 (直通)

特養通信vol. 75

新年明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。
今号は秋の行事をお届けします。



お神輿&獅子舞



祭りの季節となり、お神輿と獅子舞で各ユニットを周りました。太鼓と「わっしょい」のリズムに合わせて拍手をしてくださり、とても盛り上がりました。獅子舞は迫力もあり、近くになるとびっくりされる方もおりましたが、頭を噛んでもらって皆さま喜ばれていました。



ハロウィン



10月はハロウィンを行いました。仮装した職員が甘いチョコレートを配って周りました！皆さんにもカボチャの帽子を被っていただいたり、怪我をしたメイクをしていただき、一緒にハロウィンを楽しみました。



栗拾い&野菜収穫



9月頃にベランダに植えたホウレン草や白菜が収穫時期になりました。また、施設の裏にはたくさんの栗が実りました。「もう、そんな時期かあ〜」「おっきいなあ〜」と喜んで収穫されていました。収穫した白菜はすき焼きに、栗は栗ご飯にいただきました。



ユニット

あけましておめでとうございます
 本年もどうぞよろしくお願い致します
 笑顔でいっぱい1年になりますように...

秋は外へなかなか出られなかったため、
 職員が1枚1枚切って作った紅葉の前で
 記念写真を撮り、
 冬はサンタとトナカイから
 クリスマスプレゼントをもらいました。



う
 れしいな
 リクつになっても
 プレゼントもソンのは



さ
 ンタクロス。
 トナカイと一緒に
 記念撮影

ど
 んな物が
 入っているか
 開けるの楽しみ



ぎ
 っしり色づいた
 職員手作りの紅葉が
 秋を演出してくれます



し
 ゃしん撮影は
 とびきりの
 笑顔で...



デイサービス

今号は9月に行った「回想法」、10月の「スポーツ大会」、11月の「バーチャル旅行」について掲載いたします。
 回想法では職員による寸劇から出題されるクイズをチーム対抗で答えていきました。
 スポーツ大会では、農作業を連想させるデイサービス独自の競技内容で競い合いました。
 11月には第2回目となるバーチャル旅行で群馬県へ旅しました。



この餅を焼いているのは
 何て言ったかのぉ



あれは七輪じゃ



それは、こうやって使うんじゃ



袋破れんじゃろおか



じゃが芋をこぼしちゃいけないで



この草は根っこが深いで



今年もグ川バツア-を
 開催します



今年は群馬県へ向かいます



湯もみは、こんな歌
 唄うんじゃなあ





ケアハウス

これからますます寒くなり、新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザなどの感染症も流行する季節となりました。ケアハウスではその感染症に注意しながら活動を行っています。行事や活動の一部ですが、ご紹介させていただきます。

芋掘り&庭活動 5月に植えたサツマイモが収穫時期を迎えました。ご入居者の希望者を募り、一緒に芋掘りを実施し、写真のように立派な芋が掘れ、とても喜ばれていました!! また花の植替えも手伝って下さっています!!



いっぱい収穫出来ました♪♪



見てみい、いっぱい獲れたで!



おっきいなあ〜!



熱心に花植替え中〜



美味しく頂きました♪

誕生日 10月と11月に2人誕生日を迎えられました!! おめでとうございます!!!!

サンマ炭火焼き サンマの炭火焼きをしました! 大根おろしと一緒に美味しく頂きました♪♪



サンマ、ワシが焼いたる! うまく焼きました♪



ショートステイ

ショートステイでは感染症対策のため、ホールは常時換気を行っています。(窓2カ所を数センチ開けています。)寒い時期の換気は辛いですが、有効な対策とのこと。ご利用の際は暖かい服装でお越しください。



ミニ運動会

普段身体を動かすことが少ないご利用者の皆さんに、楽しみながら身体を動かしていただくこと、玉入れ大会を開催しました。職員が持つ傘(逆さ)を目掛けて玉を投げます。



X'mas 2022

ツリーの飾りつけ、フォトブースでの撮影、皆様のご協力に感謝です。職員も記念に一枚📷



綱引き大会

12月3日、総社商工会議所青年部が主催する『第6回 絆をつなぐ綱引き大会』が、きびじアリーナで開催され、当施設からも有志が参加しました。初めての参加でしたが、仮装をしているチームがあったり、優勝を狙いにきてます！と気合十分なチームがあったりと、総社市内の活気あるチームが集う賑やかな大会でした。綱引きと言えば、運動会の競技としてみなさんお馴染みだと思いますが、実はテクニックや戦略が重要な奥の深い競技で、1920年まではオリンピックの正式競技でもありました。そんな世界に足を踏み入れたグリリバ有志たちの結果は如何に…？



黄色いTシャツに身を包む、有志8名！
我がチームの応援団長は江口施設長!!(青い服)



試合開始前の整列。
実は、練習用の綱を注文していたのですが、大会までに綱が届かず、練習なしの本番。ネットで必勝法を調べ、いざ出陣！



全力で綱を引いています。
事前に必勝法を調べていても、実践するのは難しい！
試合後、脇に内出血ができていたメンバーも!!!



まずは1勝！
チームのメンバー以上に勝利を喜ぶ青い服の人が！
対戦中もずっと声を出して応援していました。

本選では優勝チームと対戦しましたが、さすが優勝チームは強かったです。競技開始直後にはもう綱を引かれていました。初めての参加で予選通過も難しいと思っていましたが、本選に進出できたことが素晴らしい☆チーム一丸となり闘う姿はとてカッコよかったです。また、地域の方々と交流することもでき、とても有意義な1日となりました。来年も参加(予定?!)するので、その際は応援よろしくお願いたします。

お役立ち

健康情報

冬のかくれ脱水

その体調不良、脱水が原因かも?!



カサ



ネバ



ダル



フラ

汗をかいていることを自覚しにくく、水分補給の意識が薄れる冬も脱水の危険が潜んでいます。

夏の暑い時期の脱水とは違い、冬の脱水の原因は乾燥です。皮膚からの水分が乾燥により蒸発してしまい、体液が失われやすい状態になります。冬は喉の渇きを感じにくいため、水分補給を忘れ脱水気味になってしまいます。

また、コロナ禍で、マスク着用により水分補給の機会が減ることや、外出の自粛で筋肉量が減少し、体内に蓄えられる水分量が減ってしまうことも原因とされています。

皮膚のカサカサ、口中のネバネバ、ダルさでやる気の低下、めまいや立ち眩みでのフラつき等の体調不良は、「かくれ脱水」が原因かもしれません。

脱水症予防のために…

こまめに水分補給をしましょう。

一度にたくさんの水分補給は難しいですが、起床時、食事前、入浴前後、寝る前等のタイミングを決めてこまめに少しずつ水分補給をしましょう。



食事を抜かないようにしましょう。

1日の食事から約1ℓの水分を補給しているといわれています。食事大切な水分補給の機会です。1日3回の食事を欠かさず食べるようにしましょう。



体を動かして筋力を維持しましょう。

外出自粛等で不活発な生活を強いられていますが、簡単な体操や散歩など体を動かすことも大切です。また体を動かすことで食欲も出るので、食事を抜かないことにつながります。



加湿器などの乾燥対策をしましょう。

加湿器の使用や、濡らしたタオルを干す等、室内の乾燥を防ぎましょう。



冬にもしっかりと脱水対策を行い健康に過ごしましょう。

居宅介護支援事業所

グリーンアンドリバー介護支援センター
TEL 0866-92-7881 (直通)

中央部南地域包括支援センター
TEL 0866-92-7888 (直通)