平成２７年９月・１０月 ぬくもりだより

すっかり秋らしく、朝晩涼しくなってきましたね(#^.^#)　雨ばかりで雑草がのびのびになっていたぬくもりハウスもスッキリ綺麗になりました!(^^)!

ぬくもりでは九月に運動会や、敬老の日にはゲーム・宴会など賑やかに・・・楽しんでいただけましたでしょうか？

敬老の日のプレゼントは

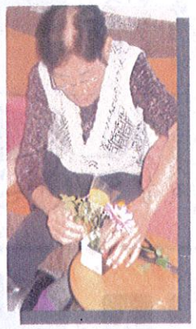
職員からの気持ちを込めて生花で作ったフラワーアレンジメントと粗品釣りゲームを楽しんでいただきました♪　ええもん当たったかなぁ？中身はもらった人だけのヒ・ミ・ツ❤

これからも元気でぬくもりへ来てね☆

敬老の日

おおきに！嬉しいわー

さて、私は誰でしょう？



プレゼントのお花と粗品です❤

ぬくもり畑

今月のぬくもり畑は、しその乱れ咲きが一段落し、先日、みず菜、ブロッコリー、サラダ菜、レタスを植えました。先輩のアスパラガスはニョキニョキと育っていて、ナスはもったいぶって一個…二個・・・忘れた頃に実っていますぅ

うまく育ってネ!!

ツーちゃん 体を張ってくれて ありがとう

アメジストセージ

散歩に出るとお花やあけびなど気分は最高!!

栗

あけび

９月・１０月　お誕生日の方です

お誕生日おめでとう ございます❤

・マツ様
優しくにこにこと笑顔が似合う

・ひろよ様
楽しく物知りなお姉さま

・ちずこ様
穏やかな新人様です

・喜代子様
いつもにこにこ笑顔（●＾o＾

・芙美子様
陽気なお方です

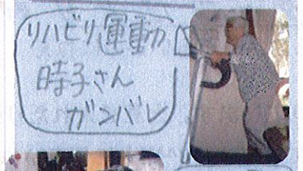
・チカ様
最近、お休み中！待ってます

職員・ゆきこ
ご懐妊中♪
おめでとう❤

作品作り

今月はコスモスの飾りを作ったり、ききょう、コマ、小物入れなど素敵な作品がたくさん！来月もお楽しみに(#^.^#)

ぬくもりの家のワンショット!



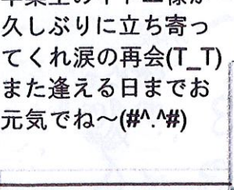
レクリエーション

秋の大運動会

ボウリングぬくもり

大物釣大会

ぶらぶら体操♪



カレンダー

10月のカレンダーは烏瓜・手鞠

再会

卒業生のイトヱ様が久しぶりに立ち寄ってくれ涙の再会(T_T)
また逢える日までお元気でね～(#^.^#)

食事ケア Q&A

こんな時、どうする？　食事の場面で起こりがちな困りごとにどう対応するかをご紹介します。

Case 1

Q むせたり吐き出したりすることが多く、食べづらいようです。

A 料理を吐き出したりむせて飛ばしたりする場合、歯やのどに何かが引っ掛かっていることもあるので、まず「見せてくださいね」と声をかけ、口の中を見てみましょう。姿勢がむせる原因になっている場合もあるのでそれも確認します。

嚥下機能が衰えている場合、むせやすい繊維質の多いものは避ける、天ぷらなどの揚げ物はつゆに浸して衣をしっとりさせる、パンやクッキーなどのパサパサしたものは飲み物に浸してから食べる、卵黄はのどにへばりつきやすいので卵は半熟にする、など調理法や食べ方の工夫をしましょう。

ごっくんと強く飲み込めるように、そのための筋肉を鍛える嚥下体操も積極的に行うようにしましょう。

Case 2

Q 白米は好んで食べますが、おかずをいつも残す人がいます。

A 高齢者には白米が好きな人が多く、おかずは好きなものしか食べないという人もいるようです。しかしこれでは栄養の偏りが心配なので、できるだけその人が食べたいと思うおかずを中心に、バランスのよい食事を出すようにします。

何が好きかを把握するためには、少量ずつ多品目の料理を食べてもらうとよいでしょう。そして、毎食ごとに食べたおかずとその量、残したおかずとその量を記録し、食事傾向を把握します。情報はスタッフの間で共有し、嫌いなもの、苦手な味付けや食材は献立から外しましょう。

また、家庭でどんなものを食べているかも聞いておくとよいでしょう。

Case 3

Q 男性の利用者さんが食事の量が足りないと言うのですが……。

A デイサービスなどの介護施設では、一般的に栄養士が適切な栄養価やカロリーの献立を作成しています。1人分の適量があり、「いくらでもおかわりをしてください」というわけにはいきません。

何杯もおかわりをする人には、器を小さくして量が多く見える工夫をするのもよいでしょう。認知症で、いくらでも食べてしまう人もいますが、少量のおかわりを何杯かすると満足する場合があります。「おいしくおやつを食べるために、このくらいにしましょうね」と声をかけてもよいでしょう。

食事の様子が心配な場合、家庭での食事の回数や量を家族にたずねてみることも必要かもしれません。食事の量が足りていない場合もあります。

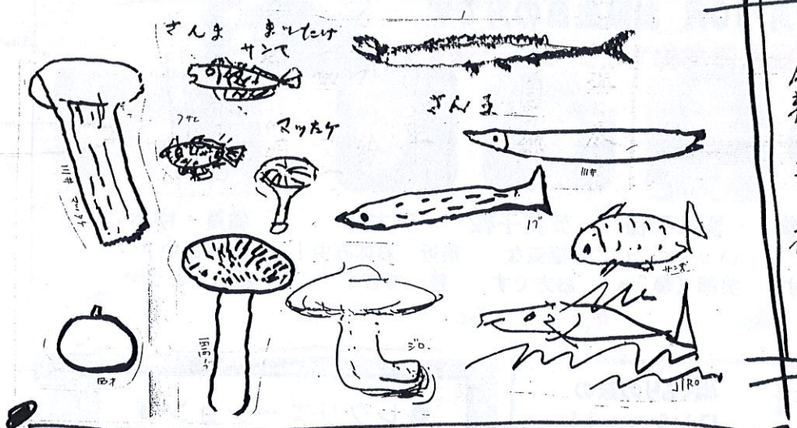
Case 4

Q 家庭での食事量が少ないように見受けられるのですが……。

A 低栄養状態の人は、ただやせているだけでなく、皮膚が乾燥し、炎症を起こしやすくなっている場合があります。また、髪の毛のつやがなくなり、爪がもろくなることもあります。体重が減り、ふくらはぎや二の腕などがたるんでくることも。利用者に以上のような低栄養の兆候が見られたら、栄養改善のため早めの対応が必要です。

デイサービスでは家庭での様子はわかりづらいのですが、まずは家庭環境を把握しましょう。家でゆっくり食べられない、適切な食事介助がされていないなどの原因があるかもしれません。その上で家族やかかりつけ医と相談を。

利用者本人に対しては、栄養状態が低下しないよう、上手におかわりをすすめ、しっかり食べてもらってください。



スタッフだより

鳥山　・とても良い季節　!!このまま寒くならなかったらいいのにねぇ（＾ｕ＾）風邪引かないようにして下さいね。

田上　・最近、ミックスジュース作りにハマっています。大豆を入れたりほうれんそうをいれたり、身体によさそうなものを色々と試して息子に飲ませています。!(^^)!中に何をいれているかは秘密にしているの(^^♪

北村　・私、この度**妊娠**しました❤　今、五ヶ月に入った所です。皆様に、仕事でご迷惑おかけいたしますが、宜しくお願い致します。(*^^)v

東　・９月２０日孫の**運動会**がありました♪まだ二年生、とても可愛く観てて涙が出るくらい、大応援してきました。(*^^)v

森　・先日、**伊勢**旅行の計画で、友達と車で行く事にしました。二人とも**方向音痴**の旅道中・・・無事に伊勢までいけるでしょうか(笑）うーん・・・心配だー(#^.^#)

鳥井　・最近、朝、寒いので起きるのが**辛い**('_')　一番好きな場所は、自分の布団の上です。#^.^#)ｑ笑　急に寒くなったので皆さんも風邪を引かないように布団をかぶりましょう!!（●＾ｏ＾●）

福山　・先日、次男の運動会があって綱引きに出て頑張って来ました。とても暑く**へろへろ**になってしまったのに、次の日、最近色気が出てきた長男の買い物に大阪まで買い物に行って歩き回りさらに**ぼろぼろ**になったのですが、とても幸せでした。（＾－＾）♪

三津谷・マタマタ**新しい事**始めました^。^)、若い姉ちゃんばかりで若い**生気**を頂きに行っていますぅ。お料理等教えてもらったりと楽しい～(#^.^#)　おばちゃんにも優しくしてくれますよ♪

坂本　・４歳の甥っ子に『大きくなったら何になるの？』と聞いてみたら・・『**屋根**』(’口’；) 思わず『何でやねん(笑)！』って言ってしまいましたが、理由を聞くと『おっちぃ(おっきい)屋根になって家族みんなを守るんやぁ～』と答えてくれました。普段はお箸がちゃんと持てなくてご飯が食べれないと泣いている甥っ子ですが(笑)強くてたくましい子に育ってほしいです❤（＾－＾）

ぬくもりの家

〒649－2201
和歌山県西牟婁郡白浜町堅田櫛ヶ峯2396－123
0739－43－7788

家族会　会員募集中

色々相談・アドバイスしてくれて頼もしい会です。

お助け隊

草刈り・お墓参り代行
簡単な大工仕事
承ります。

まちがい探し

名前(

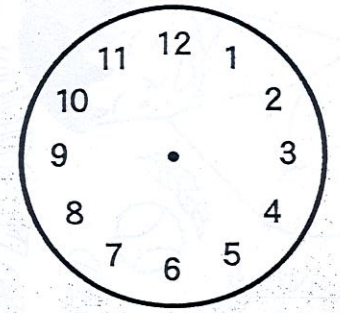
まちがいを10ヶ所見つけましょう。また、下の絵は何を拾っていますか？

時計を完成させましょう

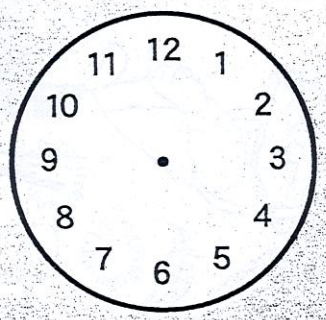
示された時刻の長針と短針を書き加えて、時計を完成させましょう

実施日　　年　　月　　日　　名前（　　）

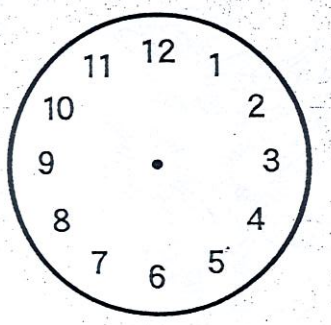
①



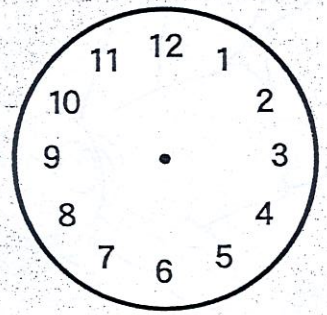
②



③ 10時50分



④ 7時25分の15分前



笑うと健康に良いって本当？ 本当!!

歴史上の人物について答えましょう

質問に対する答えのうち、正解だと思うものに○をつけましょう

実施日　　年　　月　　日　　名前（　　）

歴史上の人物

福沢 諭吉（ふくざわ ゆきち）

天保5年12月12日生まれ
明治34年2月3日没
武士、蘭学者、著述家、
啓蒙思想家、教育者

① 福沢諭吉の肖像が使用されているお札はどれですか？

（　）千円札　　（　）二千円札
（　）五千円札　　（　）一万円札

② 福沢諭吉が創設した大学はどれですか？

（　）東京大学（とうきょうだいがく）　　（　）慶応義塾大学（けいおうぎじゅくだいがく）
（　）早稲田大学（わせだだいがく）　　（　）上智大学（じょうちだいがく）

③ 福沢諭吉の著書はどれですか？

（　）学問のすすめ　　（　）旅行のすすめ
（　）文学のすすめ　　（　）読書のすすめ

④ 以下は③の著書で福沢諭吉が記した有名な一文です。
□に入る共通の文字は何ですか？

天は□の上に□を作らず
□の下に□を作らずと云えり