

地域紹介

今回は川西市にし「満願寺前」にある満願寺を紹介いたします。



中山ちどりからは、阪急電車に乗車し「雲雀丘花屋敷」駅より、阪急バス「愛宕原ゴルフ場行き」に乗車



満願寺は、奈良時代に創建され、源氏一門の祈願所とされるお寺です。千手観音像・九重塔など国・県指定の文化財が多く伝えられています。また、昔話でも知られている金

あります。

紅葉の時期には祈願ろうそくで参道を照らすキャンドルナイトを行っているそうです。まだ行かれたことがない方は、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。 (森本 菜)

編集後記

雨上がりの木々の緑がより美しく輝く季節となりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。

五月二十七日(土)、五月二十八日(日)に行われたご家族懇談会・六周年記念祝賀会には、たくさんのご家族や地域の方々に足を運んでいただき、誠にありがとうございました。

ご入居者やご家族、地域の方々と交流を深める事ができ嬉しく思います。

今後も、ご入居者・ご家族が安心して生活できるように取り組んでまいりますのでよろしくお願い申し上げます。 (米田)



もも ちどり 百 智 鳥 第六十七号

中山ちどり
広報委員会
平成二十九年
六月十五日
発行

いあいさつ

小規模多機能ホーム 中山ちどりの管理者

鶴賀 直土

中山ちどりから見える山々の緑が眩しく清々しい季節となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。

南館にある、小規模多機能ホーム中山ちどりの管理者の鶴賀と申します。宝塚市の方がご利用できる地域密着サービスである小規模多機能ホームは、登録制で『通い』を中心に『宿泊』、『訪問』を、ご本人のライフスタイルに合わせて柔軟に組み合わせる支援する、言ってみれば『オーダーメイド』の介護サービスです。

また、同じスタッフが、同じ場所でサービスを提供することで、なじみの関係を築きやすく、特に環境の変化に敏感な高齢者には安心できる『もう一つの家』と感じていただけることと思います。今まで同階にあるサポートハウス（認知

症対応型通所介護）や、一階のグループホームとも、一つ屋根の下で交流して参りましたが、地域の医療ニーズに対応していくため、今年一月にオープンした中山ちどり訪問看護ステーションとの医療介護連携は、ご利用者の介護ニーズだけでなく、体調管理やリハビリのニーズなどにも応えられることもあり、小規模多機能と併用してご利用される方も増えてきております。中山ちどりには小規模多機能をはじめ、高齢者のご自宅での生活を支えるための在宅サービスが複数ありますが、法人理念の『ミッション』『よくコミュニケーションを取り連携を』を合言葉に、その一つ一つが多機能であり、どのサービスを使っていたとしても「ちどりでよかった」と仰っていただけのように、各担当者が顔の見える関係で、一体的な在宅サービスになることを目指していきたいと思っております。今後、ご協力賜りますようお願い申し上げます。



五月二十七日

(土)にケアハウ
ス、二十八日(日)

全体の報告の後
は、各ユニットで、

に特養のご家族を
対象にご家族懇談
会を行いました。

昨年度の取り組み
や今年度の取り組
みについてお話し
せていただきました

午前中は、医務
室や栄養課、相談
部等の各部署や委
員会からの報告を
させていただきま

した。 全体の報告の後
は、各ユニットで、
昨年度の取り組み
や今年度の取り組
みについてお話し
せていただきました



ライスをご入居者
とご家族とが一緒
に召し上がって頂
けるよう提供いた
しました。

また、ご家族よ
り、「普段あまり
聞けないことも聞
くことができても
良かったです。



「母がど
かだった」「母がど
のように過ごして
いるかが分かりま
した。いつもあり
がとうございます」
と温かいお言葉を
いただきました。

(森本 菜)

りました。日頃よ
り、みなさまに暖
かいご支援をいた
だいていることを
実感し、とても嬉
しく思います。
みなさまよりい
ただいたお言葉を
活かし、サービスの
質の向上を目指
して精進していま
いたいと思います。

ご家族懇談会と
同日に六周年記念
祝賀会を実施しま
した。
屋台では、おで
ん、カレーライス、
たこ焼き、五平餅、
ケタン・ヒタム
(インドネシアの
デザート)、甘栗、
フランクフルト、
などを出店し、ご
入居者やご家族な
ど多くの方々と賑
わいました。



(森本 菜)

披露され、大
きな拍手があがっ
ていました。
みなさま、「今
日は美味しい物を
たくさん食べまし
たよ」「すごい迫
力ね、面白かった
わ」と、とても喜
ばれていました。

豆知識



梅雨の過ごし方

今回は梅雨の過ごし方についてお伝え
します。梅雨時期は高温多湿で汗をかい
ても乾きにくいいため、体温を下げるのが
難しく、体内の水回りが少しずつ悪くなっ
ていきます。また、喉も乾き、ついつい
冷たい水分を飲んでしまうため、胃腸も
弱り夏に向けて体力が落ちていきます。
「夏バテ」の原因は「梅雨バテ」にあ
ります。梅雨の時期に少しずつ落ちた体
力に、梅雨明けの暑さがとどめを刺し
ます。また、必要以上にクーラーに当
たると、体温調節機能がさらに落ち、
ますます汗をかかずに自律神経が弱
っていきますのでご注意ください。
夏バテ予防は梅雨の前からスタート
させましょう。この時期こそ、お風呂
で汗をさっぱり流し、季節にあっ
た旬の食材をとってください。適
度な食事、適度な運動、適度な
睡眠をとって夏を乗り越えま
しょう。

＜参考文献＞ インターネット知
って得する健康豆知識豆知識よ
りく

(森本 菜)

なぜなぜ

- Q1、ガサツだった人が、デリケートな性格になるのは何歳?
- Q2、いつも何かにチャレンジしている国はどこ?
- Q3、外出していてもいつもお家にいるものは何?
- Q4、顔が六個、目が二十一個のものは何?
- Q5、お寿司屋さんで続けて食べると、痩せてしまうものは何?

前月号の答え

- 一問目 ホットケーキ
- 二問目 テーブル
- 三問目 ダンボール
- 四問目 食パン
- 五問目 あくび

思い出記事

私は大阪で生まれました。三十歳を過ぎてから友人と海外旅行に行くことが趣味になり、オーストラリアやデンマーク、フランス、エジプトなどたくさんの国へ行きました。

中でも特に印象に残っている思い出の場所はカナダのナイアガラの滝です。滝の近くまでボートで近づいた時の水しぶきと爆風が凄かったことを今でも思い出します。

みなさまも海外旅行に行かれた際にはぜひ、カナダのナイアガラの滝へ行ってみて欲しいと思います。私も機会があればもう一度行ってみたい思い出の場所です。



サポートハウス
U様

押し花教室

毎月第一木曜日に開催している、押し花教室の飛高ヤヨイ先生にインタビューを行いました。

Q一、中山ちどりで、押し花教室をするきっかけを教えてください。

「中山ちどりが開設した時に、押し花教室のボランティアを開催したいと、こちらからお話をしたことがきっかけです」

Q二、どのような活動を行っていますか？

「季節に合った花を使って作品を作っています。押し花が枯れてしまわないように、ラミネート加工もしています」

Q三、活動を行って楽しみはありますか？

「ご入居者が作品を完成させた時の、とびきりの笑顔を見る事です。これからもご入居者と楽しく作品を作ってまいります」(前本)



委員会・クラブ報告

研修委員会

研修委員会では、四月と五月に介護技術研修として食事介助と移乗介助の研修を行いました。

食事介助の研修では、ご入居者に提供している食事をスタッフ同士が介助しながら試食も行いました。食事の形態が変わると介助する際の注意点も変わる事などあらためて体験してみても実感したスタッフも多かったです。

また移乗の研修では安心して安楽にできる介助法を中心に実践しました。ご入居者の皆様の為だけではなくスタッフが腰痛などを引き起こさないようにする為の内容も兼ねていました。

どちらの研修もスタッフに、『慣れの危険性』を再確認してもらい基本に立ち返る有意義な研修となりました。

(井谷)

地域交流・EPA委員会

今年度より、EPA委員会を交え、地域交流・EPA委員会として発足しました。

四月より、ご入居者やご家族、地域の方々を楽しまれている姿を思い描きながら、六周年記念祝賀会のイベントや屋台の準備を進めてまいりました。努力が報われ一同の結束も増し、更なる飛躍が出来ればと願っております。

また、地域に寄り添った中山ちどりを目指して、よりグローバルに取り組んでいきたいと思えます。現在は、夏に屋上で花火を見ながら、ご入居者にかき氷を楽しんでいただく企画をしているところです。屋上庭園もより一層綺麗になりました。夏の夜空を見ながら、季節を楽しんでいただければと思います。

(小山 順)

ちどりクッキング

ちどりクッキングは、ご入居者やスタッフとの交流の場として、お料理が好きな方から食べる事が好きな方まで、毎回お料理を作りながらおしゃべりをして楽しまれます。

また、ちどりクッキングでは、おかずやお菓子を、ご入居者に聞き取りを行いながら作っています。今までに一番人気があった料理は、「ちらし寿司」です。みなさま、「食べやすく彩りも綺麗」「前はよく作ったの、また食べたいわ」との声もよく聞かれます。

これからも、季節に合ったものや、聞き取りやリクエストを参考にしてお入居者に喜んでいただくことができると考えております。(前本)

特養
別府・湯布院
ユニット

五月十日
(水)に、神
戸どうぶつ王
国へ出かけま
した。



昼食は、施設内にあるバイキング
を利用し、みなさまお好みの料理を召し上がられていま
した。特に、デザートのチョコシートフォンデュは大人
気で、おかわりをされる方もいらっしやいました。

昼食後は、ポニーやカピパラなどたくさん
動物とふれあいました。中には、毎週競馬番組
を見ているご入居者もおお
れ、本物の馬を目の前に、
目を輝かせながら嬉しそう
に馬をなでておられました。

(安井 綾)



特養
ショートステイ
山中・和倉
ユニット

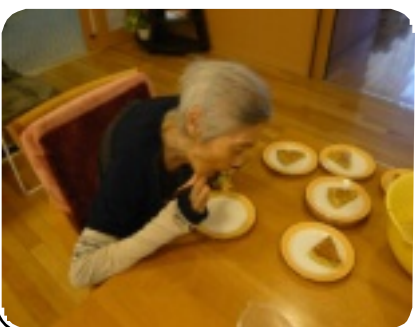
五月七日(日)
の昼食にお好み焼
きを作りしまし
た。



みなさま、熱心に生地を混ぜなが
ら、「昔、よく家でやったよ」「上手にできるかな
と話されていました。

生地の香ばしい香りがユニット中に広がり、出来立
てのお好み焼きを一口召し上がると、み
なさま「出来立ては格別ね」「美味しい
わ、おかわりはできま
すか?」と、とても喜
ばれていました。

(濱田 実)



♪ユニット便り♪

五月十六日(火)に梅の花へ
昼食を食べに出かけました。

梅の花でのお食事は「この
豆腐は本当に柔らかくて美味し
いのよ」「見た目も綺麗やし、
味も美味しいし言うことなしや
ね」と大変好評でした。見た目も華やかな美味
しい食事を召し上がり、ご入居者同士の話も盛
り上がり、とても楽しい時間を過ごしました。



職員が「また一緒に行きましようね」と言う
と「絶対やで」と笑顔で話して下さいました。

六月は阪急山本駅の近くにある花やしきで、みなさ
まと楽しいお昼時を過ごしたいと思います。

(石塚)

ケアハウス
白浜・勝浦
ユニット



サポート
ハウス

で言葉を交わさ
れておられました。
(大藤)



五月十五日(月)・
十六日(火)に、かし
わ餅を作りました。
みなさま、生地を混
ぜたり、あんこを丸め
たりしながら慣れた手つきで作られてい
ました。



白玉粉と小麦粉を混ぜた柔らかい生地
をホットプレートで焼き、こしあんを挟んだものを柏の
葉で巻いて仕上げました。完成したお餅を抹茶と一緒に
召し上がると、「いつもはお店で買ってたけど、こうし

て皆で作ると美味しいね」と笑顔