



こじか荘だより

冬



謹賀新年



～新年は書き初め・獅子舞で元気に迎えました～



念頭のご挨拶

施設長 平林礼子



新年、明けましておめでとうございます。本年もご指導、ご鞭撻の程宜しくお願い申し上げます。高齢者福祉・介護の課題として今、介護保険制度をいかに持続可能なものにしていくか、いかに地域に即した制度とサービスをにつくりあげるか、良質で効率的なサービスのある方とはどういうものかという内容で活発に議論が交わされています。十一年が経過した介護保険制度の将来を確かなものにするための分岐点に私達は立っていると考えるでしょう。こじか荘も開設以来二十六年が経過しました。特別養護老人ホーム・短期入所生活介護・通所介護・居宅介護支援の各事業所がそれぞれの課題に向かい、施設サービスと在宅サービスを連動させながら地域の皆様に安心をお届けしたいと歩んだ歳月の中から改めて思います事は、人と人との一対一の関係、一対一の結びつきを深める事が喜びであり、またその力が問われているということ。職員は介護を誇れる仕事と感じ、ご利用者や地域の皆様おひとりお一人に学ばせていただき成長していきたいと思っております。本年もどうか宜しくお願いいたします。

第一回 11月15日(月)

テーマ

体の中から「わっはっは」

内容

レクリエーション

バイキング

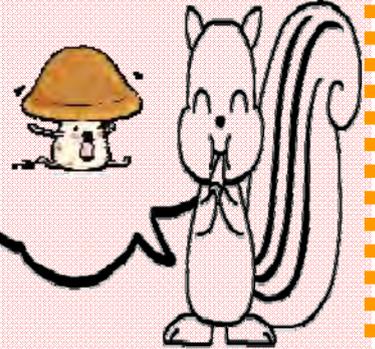
意見交換



お楽しみのバイキング

参加ご家族の感想

- ・ 初めてのゲームで緊張がほぐれたよ!
- ・ 共通の悩みなど家族同士で話せたのは気持ちが悪くなった!
- ・ 季節の食材(松茸)を使ったバイキングはとっても美味しかった!



レクリエーション



家族介護者教室

～家族支援を考える～

通所介護課長



中岡 綾子

介護の悩み・楽しさは、介護者でないとわからないですよ。会食をしながら、介護の話で盛り上がり、家族としての思いが共有できる「語り」の場が何より必要だと感じました。

第二回 12月18日(水)

テーマ

知って得する福祉用具

内容

より便利な介護用品と使い方

バイキング

意見交換



専門家による福祉用具の説明

参加ご家族の感想

- ・ お袋にあった歩行器や杖の選び方がよくわかった!
- ・ パッドの重ねはいけん、オムツの当て方など参考になりました!



排泄用品の体験



特養



大きくなれよ～



職員も敵いません



恥ずかしいけ～

いつもの風景



的に向かって、それ!

通所



顔を合わせば笑顔!



それ、王手!!



バイキングは楽しいねえ

感染症予防対策についてのお願い

こじか荘へお越しになられたら、事務所前でうがい、手洗い、マスクの着用をお願いします。また、食べ物の持ち込みは禁止させていただいておりますのでご協力をお願いします！職員は「感染症は出さない」と日々、清掃など感染症予防対策に励んでいます。健康で温かい春が迎えられる事を願っています。

きさ老人祭り

去る、11月26日の「きさ老人まつり」にアトラクション依頼があり、こじか荘の「おまかせ一座」が参加しました。「地域で笑って生きる」をテーマに寸劇、レクリエーションなどを行い、大いに笑っていただきました。参加された方が多かったでしょうか？おまかせ一座は、地域の方々に、地元で楽しく暮らしていただくために、今後も少しでも、お手伝いが出来ればと思っています。おまかせ一座はどこへでも行きます。



ボクは黒ねこ名前はジジ

少し前から居候してます！こじか荘のみなさんにとっても可愛がってもらっています。こじか荘のマスコットになれるかな・・・！



支援課長 稲田 かおり

管理栄養士



森岡晋子

おいしく食べて元気な毎日

^^今日のテーマは「自産自消」です^^



自分たちで作った野菜を自分たちで食べる、それが地産地消ならぬ「自産自消」です。ご家庭で作られている愛情たっぷりのおいしい野菜を使って、ほかほか体が温まるおいしい料理を作ってみませんか。やっぱり冬の野菜で欠かせないのは「白菜」ですよね。白菜の主成分は水分ですが、ビタミンCやカルシウム、カロチンなど、特に芯の部分に栄養が豊富に含まれています。効能として、**奥様必見！美肌効果**、風邪の予防、**お腹スッキリ！便秘の改善**などがあります。と、言う事で今回は、簡単に作れる「和風ロール白菜」をご紹介します！

作り方

①

白菜・白菜の芯を3分ゆでる。
ゆで上がったら芯はみじん切りにする。ねぎ・しいたけもみじん切り。生姜は皮をむいてすりおろしましょう！

材料(2人分)

- 白菜・5~8枚、しいたけ・2個
- ねぎ(白の部分)・1/2本、鶏ミンチ・50g
- 生姜・1かけ、片栗粉・大1、醤油・小1
- みりん・小1、だし・適量、塩・ひとつまみ
- 片栗粉(とろみ用)・小1

②



粘りが出るまでしっかり練りましょう！

③



だし汁とゆで汁を加えふたをして15分煮込む

④

できあがり~



煮汁に醤油、みりん、溶き片栗を加えて盛り付け

今日の脳トし?

はて、どこかおかしいこの足し算！答えのマッチ棒を二つ動かして正しい答えに直しましょう！ (答えはこのページの下に)



編集後記

「澄んだ夜を優しく包む オリオン座」
寒さが一層厳しい季節です。パジャマの上着をズボンに入れて寝るとお腹が温もって胃腸の弱い方にお勧めです。

広報委員 丸田竜士



ボランティア係り



若鳥哲子

お礼

特養、ご家族との大掃除、大変ありがとうございました

ありがとうございます



いつもお世話になります

ボランティア

12月	11月	10月
18日 光源坊仏教婦人会様(シーツ交換) (車椅子清掃・窓ふき)	30日 むつみ会様(演芸)	8日 鯉谷美紀枝様(散髪)
10日 中国電力三次営業所様	21日 三良坂ライオンズクラブ様 (芋掘り招待)	16日 光源坊仏教婦人会様(シーツ交換)
10日 鯉谷美紀枝様(散髪)	12日 鯉谷美紀枝様(散髪)	27日 やすらぎ隊様(シーツ交換)
28日 天理教広島教区北部支部様 (中庭草刈り・植木剪定・窓ふき)	27日 やすらぎ隊様(シーツ交換)	27日 天理教広島教区北部支部様