

自生苑だより



特別養護老人ホーム自生苑

宮城県仙台市青葉区芋沢字青野木581-1

TEL 022-394-5545

ホームページ<https://www.jisyoukai.net/>

ケータイ・スマホはこちらから

「自生苑だより」は特別養護老人ホーム自生苑の広報誌です。
当施設で働く職員から、地域の皆様の役に立つ情報発信を目指しております。



毎日いろいろを！

私達が働く特養の悩み、それは、なかなかお部屋がいっぱいにならないことです。理由は、ここにお住いの方々が皆さんご高齢なため、私も多くの方をお見送りしてきました。皆さんにはできればもっと長くいて欲しい、そんなことをいつも思っています。

ところで、長生きする人の特徴をいくつか挙げると、前向きな性格、好き嫌がなく何でも食べる、楽しみがある、運動する、などがあります。が、そんな人ばかりではありません。皆さんに毎日生き生きと過ごしてもらうためには、こちらが知恵を絞る必要があるのです。

そこで、集団で楽しく身体を動かしてもらい、脳トレやストレッチもやりつつ、ちょっとしたジョークで笑ってもらう、そんな取り組みを今年度から始めました。

今は、ネタ探しのためネットで情報収集。体操のレポーターも増やし、段ボールや新聞紙を使った小道具作りも行っています。楽しいですよ。なんだか私、長生きできそうです。

介護支援専門員



レクリエーションの大切さ

レクリエーションとは日々の生活の中に楽しみを取り入れるものです。スポーツやゲーム、音楽を通して心身を解放し、休息、明るさ、楽しさ、気分転換などをもたらしてくれます。日々のレクリエーションの中で、楽しみを見つけたり、また、リハビリ効果が期待できるという側面もあります。自生苑でもさまざまなレクリエーションを毎月行っております。少しでも身体を動かしてリハビリして頂いたり、他利用者様と触れ合うことで一緒に楽しめたり、そして気持ちが明るく前向きになって楽しく生活して頂けたら嬉しいです。これからも続けていきたいと思っております。



介護主任

* ご寄付のお願い *

使われていないタオル、紙オムツ、読まなくなったマンガや文庫等ございましたら、当苑へご寄付いただければ幸いです。



相談員よりひと言

ご家族、またはご近所様で介護でお困りの方がいらっしゃいましたら、お気軽にご相談下さい。

☎022-394-5545 斎藤・小山・赤井・佐々木・小幡まで



日焼け対策と梅雨時の過ごし方

①皮膚は、外敵からの侵入を防ぎ、体温調節や皮脂分泌を正常に保つ大事な働きをしています。紫外線の強い正午の時間帯の外出はひかえましょう。

②外出する際は帽子やスカーフ、傘などで明るい色を取り入れて気分を明るくしたいものです。

ジメジメした梅雨時は

③家でゆっくり音楽を聴いたり、美味しいものを作ったり食べに行ったりアロマやお香をたいたり、好きな花を飾ってみたり、映画やカラオケに行ったり心が喜ぶ時間を大切に、幸せホルモンを増やしましょう。



医務室

必見！家庭で出来る食中毒予防！

暑さと湿度が高くなるこの時期、食中毒のリスクが高まります。

今回は、手洗いの他、ご家庭の調理で実践出来る食中毒予防についてお話します。

- ①購入：消費、賞味期限内に使用出来るか確認！買い物は保冷剤を活用し、真っ直ぐ帰宅。
- ②保存：冷蔵庫の温度を確認し、冷蔵庫内は7割程度入れる。肉魚の汁が漏れないようにして保存。
- ③下準備：肉魚の解凍は冷蔵庫で行い、調理器具は、「肉魚」「野菜」で分けると良い。
- ④調理：下準備した際、調理前には手洗いをしっかりし、十分に加熱する。
- ⑤食事：食事前には手を洗う。料理は、室温で長時間放置せず、冷蔵庫で保管する。
- ⑥残った食品：熱い物は粗熱を取り、小分けにして冷蔵庫へ。

温め直しは十分にする。怪しいと感じたら、勿体なくても廃棄する。

新型コロナ対策としてテイクアウトも増加しており、食中毒の一因となっています。持ち運ぶ時間は短時間とし、なるべく早く食べるようにしましょう。



管理栄養士

老人ホームお探しの方 ご相談下さい！

入所希望・ショートステイ利用希望の方、その他なんでもご相談承ります。

TEL:022-394-5545

担当 齋藤・小山・赤井・佐々木・小幡



HP <http://www.jisyoukai.net>

〒989-3212 仙台市青葉区芋沢字青野木581-1
社会福祉法人自生会

特別養護老人ホーム 自生苑

特別養護老人ホーム 自生苑サテライト