



菜の花通信



第124号 2015年（平成27年）4月1日 発行

介護老人保健施設 菜の花
 通所リハビリテーション(デイケア) 菜の花
 訪問看護・介護ステーション 菜の花
 いきいきサロン 菜の花
 居宅介護支援センター 菜の花
 介護タクシー 菜の花
 〒731-0221
 広島市安佐北区可部5丁目4-19-10
 電話 082(814)0008 F A X 082(819)1140

小規模多機能施設 菜の花
 〒731-0215
 広島市安佐北区可部町南原340-1
 電話・F A X 082(818)6006

デイサービスセンター 菜の花
 〒731-0221
 広島市安佐北区可部4丁目21-11
 電話 082(815)1150 F A X 082(881)2111

ホームページアドレス : <http://nanohana-kabe.com/>



菜の花では、習字教室を行っております。菜の花通信の表題は、習字教室に参加された方に書いていただいております。今月は施設入所をご利用の方にお願ひしました。今月も、心を込めて菜の花通信をお届けします。



居宅介護支援センター

第1回家族会開催のお礼

先日3月15日に開催いたしました第1回在宅系家族会が無事に終わりました。ご参加頂きましたご家族の皆様、本当に有難うございました。アンケートにもお答えいただき、すべてのご家族様より満足との回答を頂き大変ありがたく思っております。私たちスタッフにとっても直接ご家族と接する時間をもつことができ、とても良い経験をさせて頂きました。

今後の開催への意欲をますます掻き立てられました。また、開催のご案内の折には皆様のご参加をお待ちしています。

4月から介護保険に関する報酬等が変わります。

4月から介護保険の改正に伴い、介護保険サービスの利用料等の変更が示唆されています。今後、随時変更等があると思っておりますので、その都度皆様にお伝えできればと思っております。

報酬改定に関して、ご不明な点などございましたら、遠慮なく担当の介護支援専門員にお尋ねください。よろしくお願ひします。

居宅介護支援センター 管理者
 介護支援専門員 大迫 美智子



栄養士さんのひとくちコラム

子供のころに食べられなかったものはありますか。私はレバー、納豆、ゴーヤ、春菊などなど。でも昔は食べられなかったのに、いつの間にか苦手を克服して、今ではむしろ納豆とレバーは好きな部類に入ります。克服しようと思って頑張ったわけではなく、本当に知らないうちに食べられるようになりました。不思議です。

私たちの舌には味蕾(みらい)という味を感じるセンサーが存在します。実際には舌だけでなく、上あごや喉の奥にも味蕾は存在しますが、味蕾はその数が多いほど味を強く感じることができます。子供時代に発達して、ある時期を過ぎると減っていき、30, 40代頃には子供時代の約3分の1まで減ってしまいます。つまり、子供の方が大人よりも味覚に敏感なのです。

子供が苦手なピーマンやゴーヤ、その他クセの強い食べ物が大人になったら食べられるようになるのは、味蕾が減って味に鈍感になってくるからです。味に敏感な分、子供に好き嫌いが多いのは自然なことのように思えます。

みなさんは五味(ごみ)というのをご存じでしょうか。

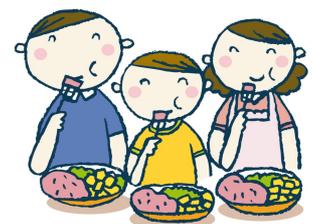
甘味、塩味、酸味、旨味、苦味の五つの味のことをいいます。(辛味は味ではなく、刺激からくる痛覚なので、基本味には入りません。)

この五味のうち、甘味、塩味、旨味は本能的に好む味とされています。赤ちゃんに砂糖水をなめさせると、舌なめずりや吸う仕草をしますが、苦いものを与えると舌を突き出し顔をしかめて不快感を表す、という話を聞いたことがあるかもしれません。産まれてすぐでも、甘味は好まれる味だということがわかります。

一方、苦味と酸味は経験していくうちに味になれます。もともと苦味は植物の毒に対して感じ、酸味は腐敗した食物に対して感じます。それらの危険な食べ物を回避するためにも、子供の頃は苦味と酸味が苦手なのです。

とはいっても、味というのは複雑なものでチョコレートには甘味と苦味が、果物には甘味と酸味が含まれます。苦手といっても、知らず知らずのうちにその味になれながら成長していくのです。味覚を発達させるためにも、小さなころから色々な料理になれ親しむことが大切なのです。

食べられないものが減ると、食生活にも広がりが生まれます。人は食べなければ生きていけません。どうせ食べるなら、色々な食材を色々な調理法で料理して、食事を大いに楽しみたいですね。



管理栄養士 原 和恵



リハビリだより

暖かくなり過ごしやすくなってきましたが、皆様いかがお過ごしですか。今回のリハビリだよりは座り方とそのポイントについてです。

まずいくつかの座り方を紹介したいと思います。

半座位：自力で座ることが困難な場合に45度位の角度でもたれて座る

端座位：ベッドの端などの背もたれがない状態で足を床に降ろして座る

長座位：布団やベッドの上で足を伸ばしたまま座る

胡座長位：足を交叉したり、折り曲げたりして胡座あぐらのような形で座る

正座：和式生活でなじみの座り方

横座り：正座を崩したような座り方

椅子座位：椅子に座った姿勢

これらのうち、端座位と椅子座位をとるためのポイントです。

まず端座位になるためには体幹の筋力が体を支えるだけ強いこと、股関節が直角程度に曲がるが必要になります。そして端座位を安定させるには、ベッドの縁が十分に硬いこと、膝を直角に曲げ、両足の底がきちんと床に着くことが重要です。さらにその状態で、体をねじったり倒したりしても安定性が得られるようになると、日常生活上で必要な動作のうち、自分でできることが多くなります。

椅子座位は日本人にはあまり興味を持たれない座り方ですが、きちんと座ると安定性がよく、長時間座っていても疲れにくくなります。快適な椅子座位で過ごすためには座ったときに正しい姿勢になるように調整しなくてはなりません。椅子の背もたれは肩甲骨の一部が当たるくらいの高さがあり、股関節・膝関節・足関節が直角になり足の底が床に平らに置ければ理想です。椅子の高さや奥行きの調節には座布団やクッションを使用します。肘関節が90度になるくらいの肘うけがあると一層安楽に座ることができます。

<引用文献> 林泰史：日常生活指導のためのリハビリテクニック

作業療法士 西山 亮子



訪問介護ステーション 訪問看護ステーション



春の訪れに梅の開花から桜へと気持ちもほころぶように感じています。

また、東日本大震災から4年の月日が流れたのかと改めて思いました。良いことも悪いことも時間とともに過ぎて行くのだと…。その中で大勢の方々の暖かい言葉になぐさめられ癒されて、前向きになれる等、さまざまな言葉との出会いがあるように思います。心の支えになる言葉にたくさん出会い、また訪問させていただいたときに、楽しく色々なお話ができればと思っています。

そして、いつも「明るく」「楽しく」と願っています。

ヘルパー 山西 美知子

デイケア 菜の花 4月

デイケアの新しい配置

有難いことにデイケアの利用者さんも段々と増えて来られ、多い時には座っていただく席を探すことがあります。

体操をするスペースが狭いなど少しずつ出てきた問題点を改善するために、この度、思い切って模様替えをしました。



スタッフが高い場所へ上がって体操を行います！よく見えますよ♪

3月工作の作品 ~小物入れ パート②~

牛乳パックを使って小さな入れ物を作りました。



完成！



牛乳パックを切ったり、貼ったりして、箱の形を作ったら、好きな包装紙を貼っていきます。持ち手のついたかわいい小物入れの出来上がり☆

カレンダー作り



3月のカレンダーです。雛あられやひし餅を色あざやかにペイントされました。

ボランティア ~どれみママ~



どれみママさんが演奏に来てくださいました！

音楽に合わせてみんなで合奏しました♪



水彩画

だんだん暖かくなるにつれて花の種類も増えてきますね♪



季節の変わり目は体調を崩しやすいです。部屋の温度や衣類の調整に気を付けましょう！ 谷本 温子

問い合わせ

リハビリやデイケアの様子の見学、1日体験利用(送迎・食事付き)受け付けています！お気軽にお問い合わせ下さい。

営業日 月～土曜日(祝日も営業しています) ※年末年始、ゴールデンウィーク、お盆はお休みです
営業時間 8:30～17:30 問い合わせ先 082-814-0008



デイサービスセンター 菜の花



4月

4月に介護報酬が改定され、デイサービスでもサービスの内容に変更があります。職員は情報収集に追われている今日この頃です。（記事を書いている時期は3月上旬）利用者の皆様には変更点などを別紙にて説明させていただき予定です。介護報酬は改定されますが、デイサービスのやるべきことは変わっていません。それは、利用者の皆様に喜んで頂けるサービスを提供することと、1日でも長く在宅生活が継続できるように支援させていただくことです。これからも、利用者の皆様に満足していただけるサービスを目指して、企画・改善を行っていきたく思います。お気づきの点や要望などございましたら、遠慮なく声をかけて下さい。

着せ替え花瓶が完成しました！！



職員の家の押し入れに眠っていた着物や帯をほだき、ペットボトルに巻いて作りました。何種類もの着物の布を使用しているため色々な組み合わせができ、雰囲気も変わります。ビーズを飾ることで、さらにおしゃれさが引き立ちます。春になり、色々な花が咲くので、持ち帰られたら何の花がいちばん似合うか試してみてください。また、隣に袴を着た男性の花瓶があると素敵なので、作ってみて下さいね。

可部幼稚園の子供たちがやってきました（^v^）

2月26日（木）に、可部幼稚園の子供たちが66名やってきました。グループに分かれ、色々な衣装を着て、踊りを披露してくれました。利用者の皆様は、身を乗り出して見学されていました。笑顔があふれ、とても充実した時間となりました。今後も定期的に来て下さるとのことです。

4月には、お寺の住職による甘茶会を予定していますので、是非足を運んでみて下さい。今後もデイサービスの取り組みから目が離せません。



去年の5月～6月に、もみじ銀行 可部支店にて作品展を開きましたが、今年も同じ時期に作品展を予定しています。利用者の皆さんは、作品展に向けて素敵な作品作りを頑張りましょう。

好きな時間に見学をしていただけます。

短時間の見学から、一日体験利用まで受け付けています。前日の17：00までにご連絡いただければ、食事も無料でご用意いたします。お風呂やりハビリの体験もできます。もちろん送迎も致します。是非、足を運んでいただければと思います。

●営業日：月曜日～土曜日・祝日（年末年始、ゴールデンウィーク、お盆はお休み）

●営業時間：8：30～17：30

笑顔を提供するデイサービスセンター 菜の花

電話：815-1150（担当：山本・森山）

小規模多機能施設 菜の花

春ですね (^v^)

寒さもだいぶ和らぎ過ごしやすい季節になりましたね。この間までつぼみだった小規模裏の梅の花も咲き始め、もうすぐ満開になります。横山農園にも菜の花が咲き、少しずつですが春が近づいてきていると実感しますね。



三月三日はひな祭り

三月の作業でお雛様の貼り絵と折り紙のお雛様を作りました。出来上がりしました。今年は豪華な七段のお雛様も一緒に飾りました。

昔は七段のお雛様を飾っていたことが多かったのではないのでしょうか？最近では住宅事情などによつ男雛と女雛だけのものや、ケースに入った三段飾りのお雛様をよく見かけ七段のお雛様を見る機会が少なくなってきましたね。

やはり七段飾りのお雛様は豪華ですね！利用者様も、『豪華じゃね〜』『懐かしいね』『三人官女はこの段だったかいね?』と楽しそうに会話をされていました。



壁画のお雛さま (*_*)



折り紙のお雛さま (*_*)



新しい職員が加わりました (^v^)

スタッフ紹介

訪問から小規模へ3月11日より異動になりました向井孝恵です。分からないことも多いですがご利用者様、職員の皆様に教えて頂き助けられながら頑張っています。これから少しでも皆様の力になれる様に努力していきますのでよろしくお願いします。

向井 孝恵



頭の体操！

□に入る漢字は何でしょうか。

① 動

所 □ 品

分

② 台

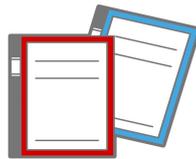
和 □ 車

船

③ 愛

保 □ 衛

送



⑤ 現

確 □ 物

験

④ 予

安 □ 規

価



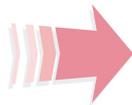
答えは 次号で！



いきいきサロン

今月も沢山の作品が出来ました。

桜の木は、男性2人に色づけしてもらいました。パレットに絵の具を何種類か出し、色合いを見、2人で話しながらかつてもかわいい桜の木が完成！



壁に貼って完成です！

蛙の置物は、まずシジミとハマグリを殻を集めることから。「3月にならんとハマグリが無いね～」とか「シジミの大きいのでしょうか！」など…あ～でもないこ～でもないと話しながら作っていきました。

かわいいカエルが
できました。



出来上がりが楽しみです
(*^_^*)



牛乳パックで作ってある帽子は、利用者さんの息子さんがここまで作って下さり、これから布をはっけいこうと思います。来月には素敵な帽子が出来ると思います。

いきいきサロン 掄原 明美

介護老人保健施設 菜の花

春が来た♪ 畑にジャガイモうえました！

ひと雨ごとに暖くなり、畑のミミズもゴソゴソと活動を始めたようです。

3月に入り、ジャガイモを植え付けるための土づくりを行い、3月中旬に種イモを植えることができました。畑の知識はほとんどないので、いつも経験豊富な利用者の方に教わりながら、共に活動をしていただいています。太陽の下で土に触れていると、自然と利用者の方の表情も笑顔になり、雑談をしながらの楽しい時間となっています。何より、知らないことが多く、利用者の方に多くのことを教わるができるのは、本当にありがたいことだと実感しています。

「次は何をうえましょうか。」「肥料は何がいいですかね」と、利用者の方と一緒に、次のことを考えるのも楽しみのひとつです。次はさつま芋の苗をうえる予定ですが、今のうちから、「ジャガイモはどうやって食べたら美味しいか」「今年の焼き芋は上手に火をおこそうね」と収穫したものをいかに美味しく食べるかを考えている私たちです。



種イモを切ってもらっています。「こうやって切るのか」と勉強になりました。



一度切った種イモは少しだけ日にあて、その後、灰をまぶして準備完了！



利用者さんにより、手際良く植えられていきました。

第3回 家族会開催のお知らせ

平成25年から始めた家族会も、今年で3回目を迎えることとなりました。今年は、「高齢者の食事ってどんなもの？ ～菜の花の食事の工夫～」をメインテーマに、平成27年度の介護報酬改定についても説明をさせていただく予定です。また、職員、ご家族の皆様で少しずつ輪が広がっているコーラスグループ「少女A」によるコーラスも披露して頂く予定です。

毎年たくさんのご家族の方にご出席いただき、私たち職員にとっても直接ご家族の皆様からの意見を頂戴できる貴重な機会となっております。職員とご家族様との交流だけではなく、ご家族同士の交流を図っていただける場となっております。

今年も、たくさんの方のご参加をお待ちしております。よろしく願い致します。

開催日：平成27年6月15日（日） 11:00～13:30

対象：老健入所、短期入所をご利用中のご家族

当日は昼食を準備させていただきます。参加ご希望の方は、申込書に必要事項をご記入の上、老健事務所までお持ち下さい。



編集後記

今年も新入社員を迎える頃となりました。今年は、法人全体で8名が私たちの仲間に加わります。私たち職員も新たな気持ちで、新年度をスタートしたいと思っております。

また、菜の花グループは現在、新規事業所（サービス付き高齢者住宅、短期入所生活介護、デイサービスセンター）の開設に向けて準備を進めています。次号の菜の花通信より、準備室コーナーを設けて、色々な情報を皆様にお届けできればと考えていますので、どうぞお楽しみに。

支援相談員 高原 望