

まとはだより

これからもお客様ひとりひとりの笑顔のために

私たちの場会は努めてまいります

平成24年 秋号

No.43

平成7年10月創刊(年4回発行)



「まとはだより 秋号」は、平成24年8月下旬から10月の行事を通して、ご利用者様の生活の様子や地域の皆様との交流を紹介しております。

10月14日には **元気いっぱい！笑顔いっぱい、みんな輝けハツラツと！！**をテーマに、いきいき交流会を開催しました。秋晴れの空の下、たくさんの笑顔や笑いの中、しっかりと体を動かし楽しんでいただきました。交流会開催に際しまして、多数の地域の皆様のご協力をいただきありがとうございました。今後も地域の皆様のお役に立てますよう、職員一同努力して参りますのでよろしくお願い致します。

的場会 広報委員会



〒725-0024 広島県竹原市港町四丁目5番1号

TEL 0846-22-8017 (代表)

FAX 0846-22-8188

(相談電話)0846-22-9670

【的場会ホームページ】 <http://www.matobakai.or.jp/>

8/19

まちづくりふれあい交流会



竹原市第一地区社協様が来園され、『まちづくりふれあい交流会』がありました。歌あり、踊りあり、水戸黄門の演劇ありと、ご利用者様もたくさん参加され楽しい時間を過ごしました。またのご来園を心よりお待ちしております。

8/29

春日八郎を偲ぶ会



今年も春日九郎様が来園され、春日八郎の懐かしい歌を皆様と一緒に歌っていただきました。また来年のご来園お待ちしております。



9/24

敬老会



敬老会では竹原小学校4年生の皆さんの合唱やリコーダー演奏、山根徹様による蓄音器を使っのレコードコンサートを披露して頂き、とても楽しい敬老会となりました。

10/6

合同火災避難訓練



災害はいつ起きるかわかりません。東広島消防局竹原消防署の協力により、的場会全体で**合同火災避難訓練**を行いました。また、今回の避難訓練では近所の皆様にも参加していただき、防災について一緒に勉強させていただきました。

合同行事予定

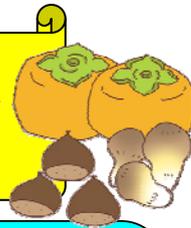
11月…ワックス掛け、高下カラオケ教室

12月…餅つき会、門松作り、クリスマス会、忘年会

1月…新年互礼会

※予定が変更となる場合があります。

第31回 的場会いきいき交流会



1・2～♪
準備体操をしっかりと！



準備体操

今年も皆様、お元気にケガなく行う事が出来ました！！
ご協力頂いた皆様、
本当にありがとうございました！
平成24年10月14日

アンパン
頂きま～す！



パン食い競争

みんなかわいい～♪



マジョリカ様によるダンス披露

それ～入れ～！



玉入れ

よしよ～



スプーンルー

障害物競争

オサルも登場？



重い～！



職員も競技に参加！
皆様と共に
交流会を楽しみました！





社会福祉法人の協会

居宅介護支援事業所 まとはば

在宅介護支援センター せとうち

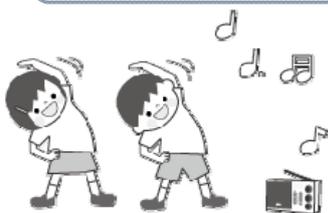
介護予防筋力アップ体操がリニューアルされました

平成 18 年から始まった介護予防教室で、これまで 6 年間おこなってきた筋力アップ体操がリニューアルされて新しくなりました。

これまでの筋力アップ体操

下半身の筋力アップ 8 項目

手や足に重りをつけて負荷を



新筋力アップ体操

上半身のストレッチ体操 8 項目

下半身のストレッチ体操 2 項目

筋力アップ 10 項目

手や足の重りは必要なし

体操の種類が増えましたが、ひとつひとつの回数を減らして、楽に筋力アップできるようになりました。プラス柔軟性を高めるストレッチを加えて効果を高めています。



10 月 14 日に行われた
的場会いきいき交流会でも、
この新しい体操を参加者の
皆様に体験して頂きました。



Q. どこで教えてもらえますか。

いきいきはつらつ教室の他にも地域の体操教室などでおこなっておりますので、
ご相談は在宅介護支援センターせとうち 担当 渡川 向田 まで

相談電話 0846-22-9670

敬老会の昼食風景



豪華なお昼ご飯よね☆



おいしいね♪お父さん♪



9月17日の敬老の日に豪華なお弁当が出ました。

敬老会 プレゼント

あじさいグループ



こすもすグループ

ひまわりグループ

敬老会のプレゼントでご利用者様全員の写真を撮り、掲示しました。

瀬戸内園の何気ない日常



どっちがきれいかしら??



何か用?



ハッピーバースデー♪
わ・た・し♪



まとば 短期入所生活介護事業所 まとば



短期入所生活介護事業所 まとば

1泊2日からご利用を頂けますので、
お気軽にご相談ください。

行事も瀬戸内園の方々と一緒に
ご参加頂けます。



新規職員紹介

ケアワーカー
しょう じめい
鐘 自鳴



ご利用者様の要望に応え
信頼されるケアワーカーに
なれるよう頑張ります。

ケアワーカー
小林 ゆい

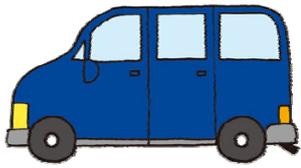


介護は初めてですが、たくさん
のことを勉強していきます。
よろしくお願いします。

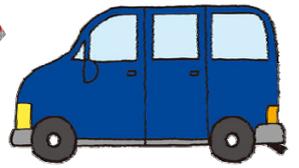
ご利用、お申込み等についてのご相談がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

TEL 0846-24-6113 (直通)

担当 増谷・新開



日帰りドライブ



10月19日

グリーンピアせとうちに行きました。
 皆様お芝居に温泉、会席料理を
 満喫されました！



大河ドラマ「平清盛」の撮影で使われた船にて
 ハイチーズ！！



迫力のお芝居に
 感激！！



豪華なお食事に
 大満足～

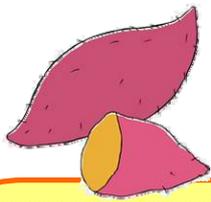


役者さんと握手！
 うれし～な～☆



社会福祉法人
 的場会様
 へ





さつま芋掘り

10月16日



さつま芋
採ったど〜!

5月に植えたさつま芋を収穫しました!
はたして大きく育っているでしょうか?



よいしょ〜
お芋はどこだー?



さつま芋
大収穫〜!!



おやつ作ろう会

8月24日

暑さが厳しい季節
キーンと冷たいカキ氷を作りました!



白玉もトッピング♪



暑い時期は
やっぱりカキ氷だね!

☆ 今後の行事 ☆

☆ 11月 秋のドライブ② お誕生日会 12月 クリスマス会・忘年会

入居者募集中

『コーポまとは』に興味をもたれた方、お気軽にご相談ください。
TEL 0846-24-6112 (直通) 生活相談員 森木 まで

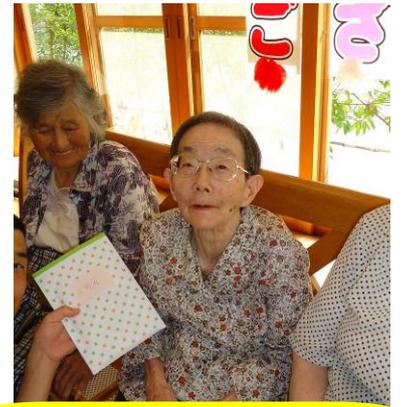
9・10月誕生日会



お客様のご家族様とお仲間の皆様がお祝いに来て下さいました。



私達が主役です!!



プレゼント嬉しいな。



歌や、手品などの演芸をご披露いただきました



ハイチーズ



ケーキがおいしいよ

竹原市老人作品展見学



壁画作り きれいに出来たよ



色々な作品があったよ。



9/14に、竹原市老人作品展に見学に行きました。書道・壁画・水彩画・手芸等、お客様の日頃の活動の成果としての作品が展示されました。

敬老会

9/15、17、18の3日間、敬老会を実施しました。
3組のボランティア様が来所され、素晴らしい演劇をご披露していただきました。お客様も大変喜ばれました。



15日小夜子会様
(歌・寸劇)



17日芙蓉会様
(大正琴)



18日清舞会様
(踊り)



平成24年9月15日



平成24年9月17日



平成24年9月18日



カンパニー!!!

通所介護事業所まとは紹介

通所介護事業所まとは

お客様一人一人の趣味活動や転倒予防体操、生涯学習などの充実に努めて「安心・安全」を提供できる環境作りを行っていきます。ご意見やご要望があれば職員にお申し出下さい。



「デイサービスまとは」来てね!!!

デイサービスに来てみませんか?

体験利用は無料(家族付き添い可)です。
送迎もごさいますので、気軽にご連絡下さい。

電話 0846-24-6114(直通) 担当:岩國

今後の行事予定

- 11月...誕生日会・秋のドライブ
- 12月...餅つき会・クリスマス忘年会
- 1月...新年互礼会・誕生日会



こんにちは、まとばのヘルパーです！

ご夫婦で生活されているお宅での活動の様子を紹介します。



今日の献立は何にしましょうか？



布団を干しましょうか？
シーツ交換はどうしましょうか？



自分のできる事は、自分でせにゃ～の～



アンケートのご協力ありがとうございました。お客様からいろいろなご意見を頂きました。よりレベルアップしたサービスが提供できる様、日々努力してまいります。お客様のご意見の中から一部ご紹介いたします。

～A様ご家族より～

いつも、来訪時にはニコやかな笑顔で来てくださり、心の中から安心して、なごむ自分が居ります。健康面のチェックも充分気を付けてくださり、安心してお願いしております。感謝に絶えません。



土・日・祝日も営業していますのでお気軽にご連絡ください。

問い合わせ TEL 0846-23-5250(直通) サービス提供責任者:坂井 眞理子

サービス提供責任者:水野 恵理

季節の入浴

9月10月11月は右の写真の季節の湯を利用して頂き皆様に大変好評を頂いております。12月1月2月の予定を下記に記載しております。是非ご利用下さい。

9月菊湯
10月生姜湯
11月蜜柑湯



12月 柚子湯

1年中でもっとも昼が短く、夜がいちばん長くなる『冬至』12月22日頃です。冬至に『柚子湯』のお風呂に入ると『1年中風邪をひかない』という言い伝えがあります。なぜ冬至に柚子湯なのかというと、『冬至』に『湯治』がかけられており、また『柚子』だけに『融通が利くように』という願いがこめられていると言われています。もちろん、柚子がこの時期に旬を迎えることにもよります。

効果: 柚子の精油成分には蜜柑の皮と同じく血行を促進させる働きがあり、風呂に入れると身体を芯から温めます。柚子湯は、日ごとに厳しくなっていく寒さに備える為の冬の風呂です。

1月 松湯

新年を迎える際に、なぜ門松を飾るのかご存じですか？門松は歳神様を迎えるための『神の依代』と言われ神霊が下界に降りてくるための目印になると考えられていたからです。松は『待つ』につながり、『神を待つ木』を意味すると言われています。

効果: 松に含まれ精油成分には、皮膚を刺激する作用があり、血行が促進されるので、松湯の風呂に入ると身体の隅々まで血液が循環します。その結果、神経痛やリウマチに効き、肩こりや腰痛にも効果があります。また、松の芳香の中に含まれるα-ピネンなどのテルペン化合物は、疲労感を軽くしてくれる働きがあります。松の花言葉は『不老長寿』縁起物の松湯で、1年の心身の無事を祈願してみてもいかがでしょう。

2月 大根湯

『大根湯』というと、入浴する方ではなく、風邪をひいた時に飲む方を思い浮かべる方も多いでしょう。大根の辛味成分であるアリル化合物には炎症を鎮め、咳を止めるほか、殺菌の働きもあると言われています。そのため風邪をひいた時は大根と生姜の摩り下ろした物をお湯にとかして飲んだり、大根の角切りをハチミツや水飴に漬けておいて、溶けだしたエキスを飲むと効果があるといわれています。

効果: 大根を使った風呂も、昔から農村地帯で冷え性や婦人病治療のための民間療法として使われてきました。干し大根の葉には、温泉成分にみられる塩化物や硫化イオンなどの無機成分が多く皮膚のタンパク質と結合して膜を作り、保湿効果を高める働きがあります。

『看護師よりワンポイントアドバイス』『風邪予防』

風が冷たくなってきました。寒いからと厚着をしすぎない様に心掛けましょう。厚着にて汗がたくさんです。必ず汗をかいたら下着の交換をして下さい。外出から帰って来たら必ずうがい、手洗いをし予防をしましょう

ご自宅の入浴等で1つでも多く、皆様からの質問・ご相談をお待ちしております。
下記の担当者までご連絡ください。

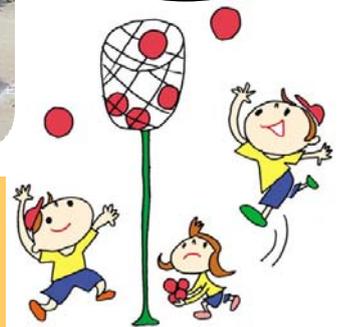
訪問入浴介護事業所 まとはば 0846-24-6115(直通) 担当者 山本 剛聖

第31回 いきいき的交場交流会
いきいき交流会 へ行きました!!

準備体操♪
 いちに・いちに



スプーンリレー!!
 落とさないよう
 慎重に...



10月14日・的場会本部で行われた、いきいき交流会に参加しました。年に1度の行事とあって、競技も応援も張り切って行い、終わった後は「また来年も来たい!」と、大変喜ばれました。

生活



←アンケート、ただいま集計中!

毎月**栄養相談**や、9月に「**食事アンケート**」を実施し、お客様から頂いたご意見を参考に、満足して頂ける食事を目指し取り組んでいます。また秋分の日など、行事に合わせて行事食を行っています。

入居者募集中!



見学会も実施しております。ご相談などもお気軽にご連絡ください。

【お問い合わせ】
 ロータスインまとは
 TEL:0846-22-3655

敬老会を行いました！



おめでとうございます！



記念品の贈呈です。
さて、中身は？



マジックには
タネも仕掛けも
ございません！

楽受では、9月17日(祝)の敬老の日、敬老会を行いました。

この日に向けて、職員一同準備を頑張ってきました。マジックショーではお客様にも参加して頂き、大盛況でした。

お客様の日々の様子



楽受では、毎日お客様の体調に合わせて、午後2時よりレクリエーションを楽しんで頂いております。

職員の紹介



お ず え た か ま き
尾 末 孝 正
ケアワーカー

よろしく
お願いします！

10月1日に新しい職員を迎えました。これからも皆で一丸となって頑張っていきますので、よろしくお願い致します。

【お問い合わせ】

社会福祉法人 的場会 ロータス イン ま と ば 短期入所生活介護事業所 楽受(らくじゅ)
TEL:0846-22-3337 (担当:河原) お気軽にご相談下さい。

祝 敬老

明珠では、ささやかではありますが敬老のお祝いをさせて頂きました。昼食は、**日替わりメニュー**で**敬老御膳**を、お風呂は、「**日本酒風呂**」を楽しんで頂きました。



敬老御膳



日本酒風呂



プレゼント



お一人ずつ手作りの「ネームシール」をプレゼントしました。早速持ち物に貼ってくださるお客様もいらっしゃいました。

杖に貼ったよ～！



熊野書道展にて「広島県教育委員会賞」を受賞されました



大藤俊明様

毎年、熊野書道展に出展し、今年は1名のお客様が「**広島県教育委員会賞**」に選ばれました。その他のお客様も特選に選ばれ、また来年も入賞できるように書道クラブでは、毎週頑張っておられます。

書道クラブの様子



書道クラブの皆様





外出行事

毎月恒例の外出行事です。利用日が違うお客様
同士の交流を深める良い機会となっています。



8月

熊野書道展

ゆめタウン学園店
(買い物)

9月 平山郁夫 美術館



10月は、いきいき交流会に参加しました



10月14日に的場会グラウンドにて行われた
的場会いきいき交流会に参加しました。屋外で
「玉入れ」や「パン食い競争」などの競技を楽しみ、
しっかりと体を動かしました。



くす玉割りで交流会スター



パン食い競争



玉入れ

見学や体験利用(無料)も、お気軽にお問い合わせください。
お待ちしております。

通所介護事業所(デイサービスセンター) 明珠(みょうじゅ)
TEL0846-22-3332(直通) 担当 新原(しんばら)

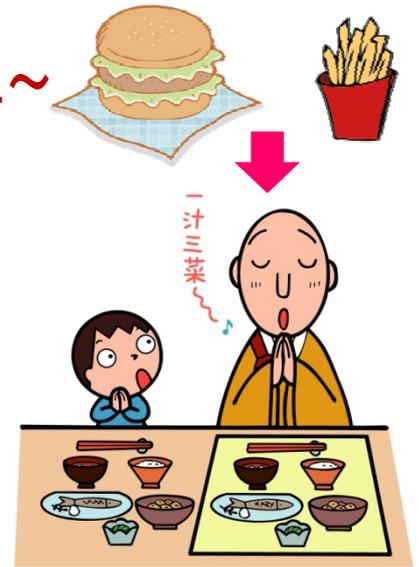


栄養士室だより

気温が下がり、空気が乾燥するにつれ、風邪やインフルエンザの流行が心配になります。ウイルスなどの病原体が体の中で悪さをするのを防いでくれるのが『免疫力』。毎日の食事から、免疫力をパワーアップしましょう！

～風邪予防・食生活を見直して抵抗力のある体に～

- ①食事は規則正しく、バランスよくとりましょう！
 - ②旬の野菜を食べ、身体のリズムを壊さないようにしましょう。
外食の際には、青菜のおひたしや海草の酢の物などを追加しましょう。
食物繊維や、免疫力を高めるビタミン、ミネラルも摂取できます。
 - ③高たんぱく・高カロリーの「欧米型の食生活」を、
昔ながらのバランスのよい「日本型の食生活」に変えましょう。
肉、卵、乳製品などは、とりすぎるとアレルギー体質になりやすいと言われています。
 - ④甘い物、冷たい物を摂りすぎないようにしましょう。体を冷やすので血行が悪くなり、症状を悪化させるとも言われています。
- その他にも、**適度な運動**(全身の血流アップ)、**睡眠・休息**(疲労回復と同時に免疫力を高める)、水分をしっかり摂り**全身の保湿**を心がける、**笑う**ことで免疫システムの活性化、日常生活を気をつける、など、免疫力アップのポイントがあります。



医務室だより

インフルエンザ予防のポイントについて

- ① **感染源・感染経路対策**
→外出後は、手洗い・うがいを忘れないようにしましょう。
- ② **身体の抵抗力の向上を図る**
→規則的な早寝・早起きの習慣をつけ、適度な運動や食事を取るようにしましょう。
また、秋・冬はついつい水分補給を忘れがちになりますので、温かいお茶などを欠かさず飲むように心掛けましょう。
- ③ **インフルエンザワクチンの接種**



トラベル会 島根・隠岐島の旅



「白島展望台」

八百杉の大きさに感動！

天気も良く最高の旅行日和に！



「玉着酢神社・八百杉」

2班 8月26、27日 参加15名
職員研修旅行の2班は島根県隠岐島に行ってきました！
個人ではなかなか行く機会のない隠岐島の雄大な自然にふれてリフレッシュすることができました！

地域貢献・地域交流活動

櫂伝馬競漕に出場！

H24年8月25日開催



い～ち。に～い～ち。に～
みんな必死一齒をくいしばって
真剣そのもの。男前・女前？うん

第16回竹原市長杯櫂伝馬競漕に職員男女19名の有志が出場しました。
今年で3回目の出場となりますが、まだまだ未熟で今回もなんとか1勝する事が出来た幸いです。
くう～
来年は、今年の反省を活かして、まずは2勝を目指すぞ！えいえいウオ～！

エコ活動運動

的場会では、ペットボトルのキャップとアルミ缶、プルタブの回収推進運動に取り組んでいます。回収ボックスは、コーポまとは玄関に設置していますので、ぜひ、皆様も来園の際は回収にご協力ください。よろしくお願い致します。
※ キャップとアルミ缶の回収にご協力いただく際は、一度、水で洗ってご持参下さるようお願い致します。

御協力ありがとうございます。



【ご報告】

平成22年1月1日～平成24年9月30日までの回収状況についての報告です。

～エコキャップ～(800個集めると、一人分のポリオワクチンになります)

【第1回目】～【第18回目】 約124,870個 (272.4kg)

【第19回目】平成24年7月31日 約22,600個 (49.1kg)

【第20回目】平成24年9月30日 約12,750個 (27.8kg)

累計 約160,220個
(約200人分相当)



お知らせ

10月28日(日曜日)より 各事業所への直通電話番号を新設します

下記事業所について、**直通電話**を新設します。
お客様からのお電話をお待たせする事なく
直通で担当窓口へつながります。

- ・軽費老人ホームコーポまとは ⇒ 24-6112
- ・特別養護老人ホーム瀬戸内園 ⇒ 24-6113
(ショートステイ含む)
- ・通所介護事業所まとは(ディサービス) ⇒ 24-6114
- ・訪問入浴介護事業所まとは ⇒ 24-6115

*尚、現在使用しております代表番号 22-8017 は、
今まで通りご利用出来ます。

的場会本部の下記の事業所については変更なくご利用出来ます。

- ・居宅介護支援事業所まとは ⇒ 22-9670
(在宅介護支援センターせとうち相談電話)
- ・訪問介護事業所まとは ⇒ 23-5250

※新開地区の【ロータスインまとは】については変更ありません。