

菜の花だより

2019年10月号

第78号

編集：ハビリス広報委員会

〒448-0003 愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

医療法人豊田会
介護老人保健施設 ハビリス 一ツ木

TEL <0566> 29-3611

FAX <0566> 29-3621

E-mail: habirisu@dream.ocn.ne.jp

http://www.toyota-kai.or.jp

秋の気配を感じて

10月に入り、台風の訪れとともに少しずつ夏の暑さが遠のいていく季節となってまいりました。日中はまだまだ、夏の日差しが照りつけているように見えますが、朝や夕方は、幾分涼しさを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？

空を見上げれば、夏によくみたモクモクした入道雲の合間に、すじ雲やいわし雲が姿を現し、季節は確実に変わっていることを実感します。

涼しくなってきた秋は、屋外に出て体を動かすのにぴったりの季節です。毎日のちょっとした散歩でも十分に、自然の恵みをいただくことができます。自然と触れ合い、心も体も柔らかく癒され、リフレッシュできると感じています。花の美しさや、木々の緑、鳥や虫の声、空に浮かぶ雲など、すぐそばにたくさんの自然があります。ある研究では、12分間、森林を眺めるとリラックス効果があると報告されていました。自然の力を感じずにはいられません。

ハビリスをご利用いただいている、ご利用者、ご家族の皆さまとも、そんな癒しの時間を共有できる施設をめざして、職員一同、心を込めたケアを今後も提供していきたいと思っております。



看護介護部長

鶴羽美紀



七夕会や運動会などいろいろイベントが各フロアで行われました

1-2F ドライブ

1棟2階では、5月8日、15日、22日、29日に「ミササガパーク」を中心に、刈谷市内ドライブツアーを行いました。

刈谷の町並みを見ながら、「昔はこんなのはなかったよ！変わったなあ」、街路樹のツツジを見て「綺麗に咲いているね。私も昔はお花をよく育てていたな〜」と、懐かしむように外の景色を眺められていました。

午前中の短い時間ではありましたが、ドライブが終わると、「すごく楽しかった！また連れて行ってね！」と笑顔で言ってくださいました。今後も、ドライブだけではなく、利用者さまに楽しんでいただけるようなレクリエーションを企画し、実施していきたいと思えます。

1棟2階 郡山 聖奈



1-3F 運動会

6月23日に運動会を開催しました！毎年開催する恒例の行事ですが、今年は27名とたくさんのご家族さまに参加いただき、例年以上に盛大かつ白熱した運動会となりました。

新人職員の2人が紅組・白組の各団長を務め、選手宣誓を行った後、「輪投げ」「玉入れ」「物送りリレー」の3競技を利用者さまやご家族が協力して行い、大いに盛り上がりました。

今年は白組の優勝で幕を閉じ、運動会の後はご家族と一緒に楽しく昼食を食べました♪

今年度も折り返しましたが、3階では笑顔あふれる行事をまだまだたくさん企画していきますのでよろしくお願ひします(*^_^*)

1棟3階 佐藤 諒



1-4F 七夕会

7月7日に七夕会を行いました。

利用者の皆さまと、数日前から準備した笹飾りと、願い事を書いた短冊を笹に飾り付けると、見応えのある色鮮やかな七夕飾りが完成しました。

そして七夕会では、おやつや飲み物を楽しみながら七夕の由来や伝説をお話したり、『たなばたさま』を歌ったりしました。利用者の皆さまに「どんな願い事をしましたか？」と尋ねると、「これからも楽しく過ごせればいいね」「足がよくなってほしいな」とそれぞれの願いを教えてくださいました。

職員と利用者の皆さまの笑顔で、和やかなひとときとなりました。短冊に込めた願いが天に届くといいですね。

1棟4階 森 裕一郎



2-2F 映画鑑賞会

2棟2階では毎月1〜2回、映画鑑賞会を行っています。

内容は様々ですが、基本的に利用者さまが好まれるものをスクリーンに映すようにしています。

利用者さまにリクエストをお聴きすると、若い頃に名古屋の劇場で見たという「ローマの休日」や「シェルブールの雨傘」を挙げられる方がいるかと思えば、昨年カンヌ国際映画祭で最高賞を受賞した「万引き家族」が見たいと言われる方もいて驚かされます。

昔テレビで家族と一緒に見たであろう「8時だよ全員集合」の総集編を流すと、大声で笑ったりして皆一様に笑顔になれるのが印象的でした。

これからも時代劇やアクションもの、話題作など利用者の皆さまが喜ばれる作品を上映していこうと思います。

2棟2階 林 和秀



デイケア

ハーモニカ演奏会

およそ 10 年前、デイケアで有志のメンバーが集まったのハーモニカ愛好会が始まりました。ハビリス創立 20 年の歴史の中で、今では長きにわたる活動の一つになっています。デイケアでは七夕演奏会として、活動の成果をレクリエーションの時間に披露していただきました。当日は、達人による熟練技の「船頭小唄」の独奏、チームワークの良さが光った「七夕」「ふるさと」の合奏を、職員も一緒に楽しませていただきました。一生懸命演奏される姿に、会場からは大きな拍手が起きていました。これからもお元気に練習に励まれ、すてきな演奏を楽しみにしています。

デイケア 阿部 則子



ハビリス 20 周年企画 20 周年を記念して
4 回シリーズでお送りします

～ベテランスタッフより～②

ハビリスが開設され 20 年を迎えました。それと同時に私自身も入職 20 年を迎えました。思い返せば 1 枚の求人募集のチラシが運命を大きく変えました。説明会には大勢の参加者が来ており、無資格無経験の私が採用されるわけではないとその場で諦めていましたが何十倍という難関を通過することができました。刈谷総合病院（現在の刈谷豊田総合病院）からハビリスに移った看護師に厳しくもあたたかく指導され、実務経験を積み重ねることで資格を取得することもできました。

ハビリス第一号の利用者さまから今日までに数多くの利用者さまとご家族さまに出会い、仕事の知識や技術だけでなく人としても成長させてもらうことができた実感しています。

そんなハビリスも開設当初は私を含め男性職員はたったの 4 名でした。男性職員は本院で設備研修として電球交換や備品修理等の指導も受けていました。しかし開設から 5 年もすると 2 棟が増設され職員数も男性職員数も増えたのですが、いつの間にか設備研修はなくなっていました。今では設備管理グループの職員が備品や施設内の修理等を請け負ってくれています。

10 年ひと昔とは言いますが、その倍を過ぎ成人を迎えたことになります。ちなみにハビリスの制服は今回で 4 代目の制服となります。そんなことを知る職員も 10 名弱ですが、今も熱心に仕事をしています。

これからも皆さまに喜ばれ安心できる施設を目指し職員一同取り組んでまいります。

デイケア 加藤 寿朗

今回のテーマ
防災備蓄食品を
見直そう

栄養だより

ハビリスでは毎年、大規模災害の発生を想定した避難訓練を実施しています。避難訓練と併せて、備蓄食品の確認も行っています。皆さんもご自宅の備蓄食品の期限や内容を今一度確認してみましょう。災害時には、できる限り日常生活を維持するために、最低3日～1週間程度の備蓄品が必要です。



〈食品の内容〉

水：1人1日2～3Lが目安（調理等に使用する水を含めて3L/日必要）

食品：長期保存できる食品、缶詰など調理せずに食べられるもの、簡単に調理できる食品。

主食＋主菜（＋副菜、間食など）を備えるように意識するとよいでしょう。普段の食事形態にあったレトルト食品を準備しておくのも有効です。

例) 主食：ご飯（アルファ米など）、パックご飯、乾パン、乾麺 など
主菜：肉・魚・卵・大豆製品などの缶詰やレトルト食品 など
副菜：野菜の缶詰やレトルト食品、日持ちのする野菜（根菜、乾燥野菜）、芋類 など
その他・間食：ビスケット、板チョコ、果物缶、野菜ジュース など



〈備蓄の新しい方法〉

★ローリングストック★

災害用食料の賞味期限切れを防ぐための方法です。

普段から少し多めに食材や加工品を買い、使った分だけ新しく買い足すことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法をローリングストックといいます。



基準

- ◆常温保存が可能なもの
- ◆そのまま食べられるレトルト食品・加工食品
- ◆備蓄しておくため、賞味期限が1年程度あるもの
- ◆日常生活を維持するために、最低3日～1週間程度の備蓄

ポイント

- ◆日常生活で消費しながら備蓄する
 - ・必ず先に買っていた物（古い物）から先に使うこと
 - ・備蓄分の食料が常に新しい状態にすること

メリット

- ◆食料等を一定量に保ちながら、消費と購入を繰り返すことで、備蓄品の鮮度を保ち、食べ慣れた物が食べられる。
- ◆日常生活用品にも応用可能
 - ⇒保存食飲料水、ウェットタオル、乾電池、使い捨てカイロ、食品用ラップ、アルコール消毒などの生活用品など

参照：一般財団法人 日本気象協会
管理栄養士 平岩 美鶴

管理栄養士の健康レシピ 鯖缶と野菜の味噌汁

備蓄品の缶詰を使った1品。

鯖缶にはDHAやEPAが豊富に含まれ、骨まで食べられるので栄養満点です。

材料(2人分)

鯖水煮缶(食塩あり)...	1缶
大根	80g
玉ねぎ	50g
人参	40g
ねぎ	少々
生姜	6g
水	250cc
味噌	適量
(目安大さじ1杯弱)	



栄養量 1人前

エネルギー	173kcal
たんぱく質	16.2g
脂質	8.1g
炭水化物	7.8g
食物繊維	2.0g
塩分	1.6g

- ①大根、人参はそれぞれ0.5cm厚さのいちよう切りにし、柔らかくなるまで下茹でをする。
- ②玉ねぎは1cm幅に串切りにする。
- ③生姜は皮をむき、すりおろし、ねぎは小口切りにする。
- ④鍋に①②と水を入れ、玉ねぎが柔らかくなったら、③ですりおろした生姜と鯖水煮缶を汁ごと入れる。
- ⑤鯖を軽くほぐし、ひと煮立ちしたら、味噌で味付けをする。最後にねぎを散らす。



鯖水煮缶は塩分があるので、味噌は控えめがおすすめです。他にもお好みの野菜を使って作ってみてくださいね。



管理栄養士 平岩 美鶴

編集後記

今年の夏も暑かったですね。熱中症は大丈夫でしたか。やっと涼しくなってきましたが、日中はまだ気温も高く、また、朝・晩との温度差も大きい時期です。体調には十分気をつけてください。秋と言えば『食欲の秋』、『読書の秋』、『スポーツの秋』といろいろな楽しみ方があってと思います。楽しめる秋を満喫してください。

広報委員会

お問い合わせ



医療法人豊田会 介護老人保健施設

ハビリスーツ木

〒448-0003

愛知県刈谷市一ツ木町4丁目41番地4

TEL.0566-29-3611

FAX.0566-29-3621

<http://www.toyota-kai.or.jp>