

こう じゅ 紅 寿 だより

第80号

(令和6年秋号)



西村山郡河北町大字溝延字本丸8-1
介護老人保健施設紅寿の里内
紅寿だより広報委員会発行
電話0237-73-5850
FAX0237-73-5860

米粉料理の提供について

今年度、山形県で実施される「大規模調理施設における米粉導入モデル事業」に紅寿の里が選ばれました。

この事業は、給食施設での米粉導入によって県産米粉の利用拡大を図る事業で、県内では介護施設1か所・こども園1か所・小学校1か所の3施設のみが対象となっています。紅寿の里では、これまで米粉料理を提供したことがなかったため、この事業を通して米粉の特性や調理方法を学び、安全で美味しい米粉料理を提供できるように努めてまいります。今後は、米粉料理の専門家を招いた勉強会や調理実習、また実際に給食を提供した後の報告会などが予定されており、取り組みの様子を紅寿の里ホームページにて順次ご報告させていただきます。

(栄養科)



米粉で

シチューを作ってみましょう！

〈材料〉4人分

生秋鮭切り身	4切れ
酒	小さじ1
さつまいも	小1本
玉ねぎ	小1個
しめじ	1株
ブロッコリー	1/2株
有塩バター	20g
水	300ml
コンソメ	10g
米粉	30g
牛乳	300ml
塩、こしょう	少々

作り方

ルーを使わないので、優しい味、白っぽい仕上がりになります
盛り付けた後塩コショウを少し振るとなお美味しいです。

下準備： 鮭を4cm程のぶつ切りにして酒をまぶす。骨と皮は出来るだけ取り除く。
さつまいもは半月切り、玉ねぎはくし切り、ブロッコリーは小房に分け、しめじはいしづきを取り除き、ほぐす

- ①ブロッコリーを軽く湯がいておく。
- ②厚手の鍋でバターを溶かす。玉ねぎ、しめじ、さつまいもをさっと炒め、水とコンソメを入れて中火で煮る。
- ③具材がやわらかくなったら鮭、ブロッコリーを入れ、蓋をする。鮭に火が通るまで煮る。
- ④牛乳に米粉を溶かす。
- ⑤④を入れてとろみが付くまで優しく混ぜる。
- ⑥塩コショウで味を調える。



「紅寿の里 夏祭り 2024 ～smile～」を開催しました。



8月25日(日)に夏祭りを開催しました。

午前中は、二の丸・三の丸・グループホームこころのそれぞれで、利用者様が楽しめる趣向を凝らした行事を催しました。二の丸は金魚すくいを行いました。折り紙で金魚とポイを手作りし誰が一番多く金魚をとれるか競いました。三の丸はくじ釣りゲームを行いました。くじに記入された景品が当たるため、ぬいぐるみやタオルなど様々な景品を獲得されていました。「こんなに良いものをもらった！」と喜んでいただけました。グループホームでは縁日ゲームを行いました。魚釣りやしやてきなど夏祭りならではのゲームで利用者様の表情もいつもより明るく輝いているように見えました。

午後には、1階に出店コーナーを設け、チョコバナナ・フルーツサンド・唐揚げ・コーヒーフロートなど多彩なメニューが並びました。なかでもチョコバナナが一番人気で一番最初に完売!「冷たくて甘くてうまい」と好評でした。

今年は、夏祭りの目玉として尾花沢市の紅柳会様と天童市の妙見太鼓保存会様の踊りと太鼓演奏が行われました。日本舞踊を披露していただいた後、花笠音頭が流れると力強い太鼓のリズムに合わせ、利用者様は思い思いに花笠を振ってお祭りの気分を楽しみました。利用者様の中には、感動して涙を浮かべる方もいらっしゃいました。



縁日ゲーム



くじ釣りゲーム



花笠踊り



出店



コロナ禍での限られた時間の中で、皆様と以前のようにたくさんの笑顔で素敵な時間を過ごせるようにと思いを込めて、今年度は「夏祭り 2024 ～smile～」というテーマで夏祭りを開催しました。

テーマ通り、利用者様・職員の皆さんからたくさんの笑顔が溢れ、にぎやかに楽しんでいただけたことを嬉しく思います。

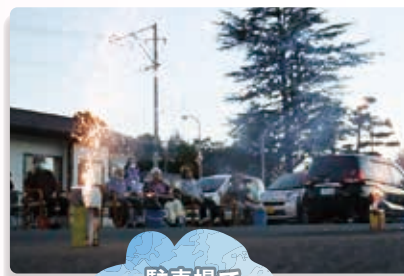
感染対策の中での開催ではありましたが、実行委員長として夏を楽しませていただきました。事前の準備から当日までに協力してくださった職員や会場の装飾作りをしてくれた利用者様、祭りを盛り上げて参加していただいた全ての方々に感謝し、お礼を申し上げます。誠にありがとうございました。

三の丸 井澤 裕翔

グループホーム ころろについて

グループホームころろは、紅寿の里正面南側にあり、城下町をイメージした白壁の外観で平屋の建物です。

少人数で認知症の方が力を寄せ合い、スタッフのサポートを受けながら食事の支度や掃除、洗濯等出来る事を分担し継続できるよう支援しています。



駐車場で
花火大会！



読書の秋♪



食器洗い&
食器拭き&
掃除・洗濯

掃除・洗濯など今まで自宅でしていたことを継続して行えるよう、入所している方で役割分担をし、スタッフと一緒にいきます。

スタッフのサポートを受けながら、食事作りをします。食べたいものをリクエストして作ります。この日は流しソーメン!!天ぷらも添えてみんなで作って食べました!美味しかったです。



敷地内の畑で、里芋・ナス・キュウリを育てています。ナス・キュウリが実れば、収穫し「だし」を作ったり、里芋はころろ恒例の芋煮会で味わいます。

**今年のいもこも
美味しくできますように！**



お問い合わせ 0237-73-5853 担当 菊地 久美

“認知症の種類・症状” “認知症に対する対応策” について勉強会を行いました。

8月27日(火)、三の丸(認知症専門棟)主催で認知症勉強会を開催しました。今回の勉強会は“認知症の種類・症状について”と“症状に対する対応策”についてです。

今回は参加した職員が、認知症の種類・症状をどれほど理解できているかを知るために、問題集を作成し解いてもらい答え合わせをしました。初めての試みでしたが「復習になってよかった」「今まで間違っていた」という意見もあり、一定の成果がありました。

症状に対する対応策については、三の丸の職員が利用者様と関わる際、工夫していることについて例を用いて紹介しました。認知症の症状は、その方のもともとの性格や環境によって一人ひとり異なります。その方に合った対応ができるように、職員同士で情報を共有し話し合いながら、これからも認知症についての理解を深めていきたいと思える勉強会になりました。

三の丸 須藤 小百合



からだほくほく シルバーリハビリ体操

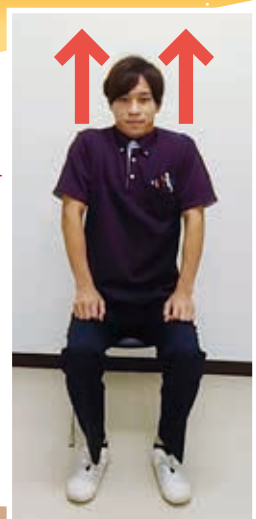
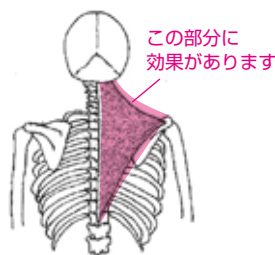
《 肩の上下運動 》

【目的・効果】

- ・僧帽筋（背骨から肩甲骨にかけての大きな筋肉）の運動です。
- ・肩の痛み、肩こり予防と、全身のリラックス効果があります。

【方法】

- ・浅く腰掛け、両足を肩幅に広げ、背もたれから背中を離し、背筋を伸ばします。
- ・両肩を5秒間 すぼめ、ストンと下ろしましょう。3セット繰り返します。



【ワンポイントアドバイス】

- ・肩を上げる時は5つ数を数えながら、下す時は息を吐きながら行いましょう。
- ・この運動を行うことで、肩周りの血行が良くなり、肩こりの予防になります。

「どうする？おらほの老健」～人口減少社会をみすえて～

第20回東北地区介護老人保健施設岩手大会に参加して

9月13日（金）岩手県盛岡市民文化ホールにて東北地区老健大会が開催されました。東北各地の老健職員が一堂に会して、各専門職による研究発表、情報共有などが行われる貴重な機会です。午前の部は基調講演、教育講演、ランチョンセミナーが行われ、老人保健行政の取り組み、老健施設の現状と課題についての講演や能登半島地震に対する全老健の対応、施設内で発生している介護事故に関する情報共有など様々な角度からの話を聞くことが出来ました。午後からの部は86講演の発表が各セクションに分かれて行われ「業務改善」、「介護ロボット」に参加してきました。

今回の講演や演題を聴講し、色々なことに取り組んでいる施設は多く、より良い施設にしていこうという気持ちを感じました。私たちも今回の大会の参加を機に、日々の業務の中の取り組みとして反映し、より良い介護の提供に繋がっていかれたらと思いました。

通所リハビリ 奥山 宏哉

新人紹介

※アイコンについては
趣味を表しています

看護科

高橋 博子

早く馴染めるように頑張りますのでよろしくお願いします。



三の丸 ケアワーカー

鈴木 武己

紅寿の里は初めてですが、精一杯頑張りますのでよろしくお願いします。



業務課

鈴木 春華

出身が河北町なので、地元で働けて嬉しいです。円滑に業務を行えるよう、笑顔で頑張ります。



通所リハビリ ケアワーカー

秋葉 美佳

慣れないことはありますが、笑顔を忘れず頑張ります。



グループホームこころ ケアワーカー

菊地 勉

河北町に3年ぶりに戻ってきました。またよろしくお願いいたします。



紅寿の里「ホームページ」もご覧下さい。

ホームページ URL <https://www.miyuki.or.jp/kouju/>



介護老人保健施設

紅寿の里



QRコード