



宝塚せいのりの里だより

そら

やよいの宙 vol.24

2020.12

発行/社会福祉法人 聖隷福祉事業団 宝塚せいのりの里

〒665-0826 兵庫県宝塚市弥生町2-2
TEL.0797-85-3656 FAX.0797-85-3562

健康宝



宝塚せいのりの里では今年100歳を超えられたご入居者が15名おられました。100歳以上のご入居者には「聖隷の健康国宝さん」の認定証をお渡しさせて頂きました。

敬老会



104歳 堤 さぬ枝様



104歳 宮崎 清子様



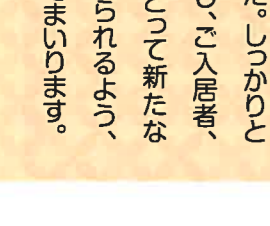
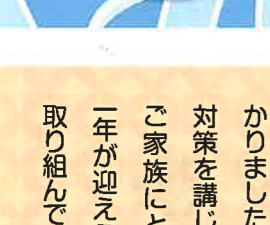
104歳 坂本 春恵様



104歳 山本ミチヨ様



103歳 島岡雅子様



2020年7月1日から10月1日付採用・異動

職場長紹介



所属 すみれ栄光園4F 介護職
名刺 豊田 貴代 (とよだ たかよ)

10月よりすみれ栄光園3Fより異動してまいりました豊田貴代と申します。同じすみれからの異動ではありますが、ご入居者、職員一人一人異なります。一人一人のお気持ちを大切に、ご入居者も職員も笑顔あふれるフロアを作っているよう努力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



所属 デイサービスセンター 介護職
名刺 佐藤 瑞紀 (さとう みずき)

7月から聖隷澁谷台デイサービスセンターより異動してまいりました佐藤瑞紀と申します。新しい環境で最初は緊張していましたが、ご利用者より話かけてくださったり、スタッフにも思われとても楽しく過ごせていただいています。これからも今までの経験を活かしてご利用者1人1人が充実した生活を送っていただけるよう努力してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。



所属 ケアハウス宝塚6F 介護職
名刺 菅 真也 (かん しんや)

10月より結いホーム宝塚から異動してまいりました菅真也と申します。内閣総理大臣と同じ苗字ですが菅(かん)です。ご入居者、ご家族から「ここを選んで良かった」と言って頂けるように結いホームや今までの経験を活かして皆さんと一緒に支えあいながら頑張っていきたいと思っております。どうぞよろしくお願いいたします。



所属 結いホーム3F 介護職
名刺 西本 祐介 (にしもと ゆうすけ)

10月より、結いホーム宝塚3階に異動してまいりました西本祐介と申します。前職場は同じ敷地内にある宝塚すみれ栄光園にて勤務しておりました。今までの経験を活かし、ご入居者の充実した生活をサポートしていきよう、一緒に働く職員と共に努力してまいります。今後ともよろしくお願いいたします。



所属 結いホーム2F 介護職
名刺 河田 大 (かわた だい)

10月より結いホーム2Fに異動してまいりました河田大と申します。今までは宝塚栄光園で勤務をしており、結いホームで5つめの職場となります。今までの経験をいかしながら、ご入居者の皆様が「ここに来てよかった」と言って頂けるよう努力してまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

2020年7月1日から10月1日付採用・異動

職員紹介



どうぞよろしく
お願い
致します



所属 結いホーム3F 介護職
名刺 國松 真紀 (くにまつ まき)
業務 犬の散歩



所属 すみれ栄光園3F 介護職
名刺 奥藤 麻美子 (おくとう まみこ)
業務 キャンプ・子どもと猫の番組など一緒に見ること



所属 ケアハウス宝塚6F 介護職
名刺 西森 匡代 (にしもり まさよ)
業務 朝から晩までジェジュン、BTSの音楽・映像三昧



所属 ケアハウス宝塚5F 介護職
名刺 藤井 龍児 (ふじい りゅうじ)
業務 魚釣り(海) 料理

宝塚せいのりの里 ホームページ

広報誌「やよいの宙」のバックナンバー、職員が日常の様子を伝える「スタッフブログ」、宝塚市役所の待合所で流れる「CM動画」などぜひご覧ください。

Facebook

宝塚せいのりの里のFacebookページでもスタッフブログと同様に日常の様子お届けしています。下記QRコードよりアクセスしてみてください♪

スタッフブログは
こちらから



Facebookは
こちらから



宝塚せいのりの里 検索

<http://www.seirei.or.jp/tss/>

俳句・川柳コーナー

投句ありがとうございました。

暦秋 我が人生に 飽けなし
辻本 義春

炎天下 コロナ患者の 日毎増し
諏訪 悌子

いつになる コロナ退散 気持ち晴れ
太田 辰男



編集後記

早いもので今年も締めくくりに時節となりましたが皆様はいかがお過ごしでしょうか？さて、今月は9月に行われました敬老祝賀会の様子と新型コロナウイルスの感染予防で縮小となりました里祭りの様子をご紹介させていただきます。他にもリハビリ専門職からのワンポイントアドバイスや栄養課からの旬の食材の紹介をしていますので、参考にしてみてくださいね。

宝塚せいのりの里

総園長 山田 精一

初冬を迎え、二〇二一年も近くなってきました。今年は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、ご入居者、ご利用者、ご家族に様々な制限をお掛けした一年でありました。本号で掲載させて頂きました「敬老会」につきましても、今までは違う形となりましたが、職員皆が工夫を凝らして、ご入居者に楽しんで頂けるよう企画させて頂きました。当日の写真より、ご入居者のご様子を感じて頂ければ幸いです。

新型「コロナウイルス」はもちろん、インフルエンザの流行期にもさしかかりました。しっかりと対策を講じ、ご入居者、ご家族にとって新たな一年が迎えられますよう、取り組んでまいります。

※誌面に掲載している写真は、予めご本人・ご家族の承諾を得ています。(尚クルーズ制作)

次号は2021年3月頃発行予定です

宝塚せいのりの里 第6回 秋祭り

今年は、新型コロナウイルス感染予防の為に、
結いホーム、すみれ栄光園、ケアハウスと3日間に分けて実施しました。
密にならないように工夫をしながらの秋祭りでしたが、
ご入居者の素敵な笑顔と笑い声を聞くことができました。

わっしょ〜い!

令和のピース♪

あなたも一口 とうですか?

負けなぞ〜!!

楽しい〜! うれしい〜!

たくさん釣れるかな〜

おいしいものをご用意してます

さあ! いくで〜

みてみて! 魚が釣れました!?

何が釣れるかな〜

美味しいわ〜!

さあ! いくで〜

輪投げで 高得点!!

お魚 いただけ ますか??

ていや!

楽しいね!

慎重に...!!

とったぞ〜!

いつでも一緒 まつりも一緒♡

結いホーム1F『ベビーカステラ』

作りたてふわふわのベビーカステラを振る舞いました。

可愛らしいコロコロとした形に、生クリームやチョコレートソース、果物のトッピングも絶妙にマッチしています。「予想していたよりも美味しかった。」とのお言葉を頂きました。



ケアハウス6F『運動会』

ケアハウス6階では10月に運動会を行いました。換気・ソーシャルディスタンスを保ちコロナ対策の中開催されました。

玉入れや物送りをを行い、ご入居者・職員共に盛り上がり、写真でも躍動感が溢れました。



第1回 ミニ健康講座

3回シリーズで宝塚せいのりの里の専門職によるミニ健康講座を開催します。
第1回は作業療法士と管理栄養士からです。



《第1回》転倒予防体操

まずはじめに・・・

リハビリをする際の座位姿勢ですが、背もたれにはもたれず、なるべく背筋を伸ばして良い姿勢で行いましょう。

①ももあげ

股関節～骨盤～脊椎まの方まで ついている筋肉(腸腰筋)を鍛えます。

→転倒・つまずき・歩幅が狭くなる事が改善されます。



②膝伸ばし

膝の前側
太ももの前側の 筋肉(大腿四頭筋)を鍛える事

膝の後側
ふくらはぎの後側の 筋肉(ハムストリングス)を伸ばす事

→膝がしっかりと伸びる事で、筋力がついて膝の動きが良くなり 痛みの軽減につながります。



①②共に「1234」で上げて「5678」で下します。
10回1セット×3回を目安に行いましょう。

今が旬の根菜類で

寒い冬を乗り切りましょう

大根、かぶ、里芋、ごぼう、れんこんなど、多くの根菜類が秋から冬にかけて旬を迎えます。「旬」は収穫量が多く、市場にたくさん出回る時期であると同時に、おいさがぐんと増し、栄養価が高まる時期でもあります。

じゃがいもやかぶに含まれるビタミンC、かぼちゃなどに含まれるビタミンEには血流をよくする働きがあるため、冷えの改善に効果が期待できます。山芋や里芋などのイモ類やれんこんに含まれるビタミンB1は、糖質を分解して体内にエネルギーを作り出し、代謝を活性にすることで疲労回復にもつながります。

宝塚せいのりの里でも、根菜類をおいしく食べて、元気に冬を乗り切って頂けるよう、煮物のほか、汁物の具にしたり、炊き込みごはんにしたりと工夫をしています。

