

白菜作り

苗を買って2階のベランダで育てています。



9月下旬 → 3週間後 → 11月20日 → 11月29日収穫

11月29日 白菜鍋をしました♪ (家の白菜も使いました。)



鍋に入れる具や、準備も利用者さんと職員と一緒に作り、「おいしい。おいしい。」と4、5杯食べられる利用者さんもおられました。



「毎日朝と夕方に水あげて、12月ぐらいにとれるねん。鶏の鍋でもしょっかあ。わしは、そこいらの腕と違うもん。農家してて任して。」と笑顔で話されています。

ケアマネージャー合格者



大西 淳

うめフロア 介護士 大西 淳です。花友しらかわのたくさんの先輩方から多くを学び、早くご利用者様の生活のお手伝いができる様、頑張りたいと思います。

介護支援専門員の学びを深め、頑張っていきたいです。



大島 美枝



梅原 裕美

この度、第15回介護支援専門員実務研修受講試験に無事合格することができました。昨年は介護保険法が改正され、さらに質の高いサービスを求められるのではないのでしょうか。これからも、高い専門知識を学び、キャリアアップを図れるよう努力をしていきたいと思っております。どうか今後ともよろしくお願い致します。

介護士紹介



2階で介護士をしている廣崎です。職場では大食いキャラになっています！私は実家が和歌山で家族みんなよく食べるので、実家にずっといる時は自分がよく食べる方だと気づきませんでした。

●食べたもの●

- ※ほとんど学生の時です。
- ・ケーキ23個
- ・回転寿司40皿
- ・ジョッキパフェ
- ・川籐ラーメン大盛り (時間内には無理でした) などなど



回転寿司25皿↑ これでおなかいっぱいでした。学生のころより減ってますねえ。



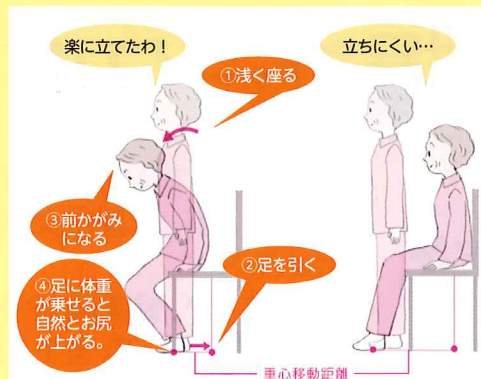
◎ノーリフトポリシー◎

介助には力は必要ない！「立ち上がり」

理想的な動きを伝えて力を引き出せば、双方共に安心安楽に移乗できます。結果ご本人は毎日がりハビリになり、介助者は負担が減るのです。

立ち上がりは、①浅く座り、背もたれから背中をはなす ②足を引く ③前かがみになる ④足に体重を乗せ、お尻が浮いてきたらゆっくり立ち上がる。(※重心とは=体の重さがかかる中心) のが理想的な動作です。立ち上がるためには、お尻から足へ体重が移動しますが、「立ち上がりの準備の姿勢」としてお尻と足の距離(重心移動距離)を短くすれば、楽に立つ事が出来るのです。(右図)

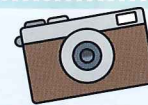
力を最大限引き出しても動きが難しくなったら、椅子を高くするなど環境を整えたり、様々な福祉用具を使って立ち上がりを支援していきます。それでも難しくなったら、ここで初めて介助をしていくのです。



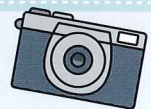
2013春号
平成25年3月発行

社会福祉法人 市原寮
花友しらかわ

TEL: 075-762-5517 (代)
FAX: 075-761-1137
〒606-8414
京都市左京区浄土寺真如町155-3
<http://www.itihara.or.jp/>



フォトコンテスト



テーマ: 「プロとして」介護をする側の風景を写した作品

介護の仕事をする中で大変だと思う事もありますが、利用者さんの言葉や笑顔に励まされ、元気をもらっています。そんな、利用者さん・職員の笑顔の瞬間をフォトコンテストに応募しました。

クリスマス会 & 年忘れコンサート

12月25日、たんぽぽコーラスの皆さんをお招きして、クリスマス会を開催しました。
12月27日には、年忘れコンサートを開催しました。利用者さんによるハンドベル演奏や職員によるかくし芸に、大きな拍手が送られました。



クリスマス
幸呼ぶ声か
コダマする
俊男

卵の殻アート



きれいに
出来て
嬉しいです。

卵の殻にみんなで好きな色を
塗りました。

宮崎 照子様 作

毎月ショートステイに来られ、卵のからを使って京都の名所を貼り絵にされました。今年で5作目だそうです。

お餅つき

1月27日、寒空の下、お餅つきが行われました。浄楽少年補導の皆さんや浄楽すこやか学級の皆さんと一緒に、つきたてのお餅を美味しく頂きました。



お餅つき
元気な声と
鳴りひびく
俊男

トロッコ列車



秋に、トロッコ列車に乗りに行ってきました。厨房の方につくって頂いたお弁当を青空の下で頂き遠足気分をあげました。その後、保津川下りの乗り場、コスモス畑をドライブをして帰ってきました。

山差
山の旅
トロッコ列車に
旅景色
俊男

ボランティアさん紹介



ウクレレバンドさん

ウクレレバンドさんコメント
拍手をいただくと、こちらも元気をいただけます。いっしょに楽しんでいただくと、とてもうれしくおもいます。

フーちゃん笑いの集いコメント
脳の老化予防に効果があるといわれている「スリーA方式」のゲームを広める活動を行っています。笑うことは心も身体も健康にしてくれます。



フーちゃん笑いの集い



きんりん会 ▶

▼楽友会

花友はつらつクラブ ▶

体操サークル

花友しらかわでは、3つの体操サークルが、定期的に活動されています。地域の方々が、健康維持や介護予防を目的に、自主的に取り組まれています。



節分では赤鬼や青鬼に扮装した職員が、各フロアに現れました。みなさん両手に豆を持ち、かいつぱい「鬼は外、福は内」と鬼に向かって投げられました。



2階 うめフロア
刀祢 俊男様 85歳

俳句や絵を描くのが得意で、日常の中の出来事や行事に参加された時に俳句を読まれています。俳句を他の御利用者に教えたり、職員にプレゼントして下さいます。今回はその中のいくつかを紹介しします。