

ともに生きる

2004年

No.31

9月号

9月1日発行



《 も く じ 》

P1

デイサービスへようこそ
デイサービス収獲日記

P2

夏の思い出

P3

出張介護教室レポート
介護Q&A

P4

寿老園金屋町生き生きニュース
こんなこともあったんよ!!第2回
作ってみようかんたん料理

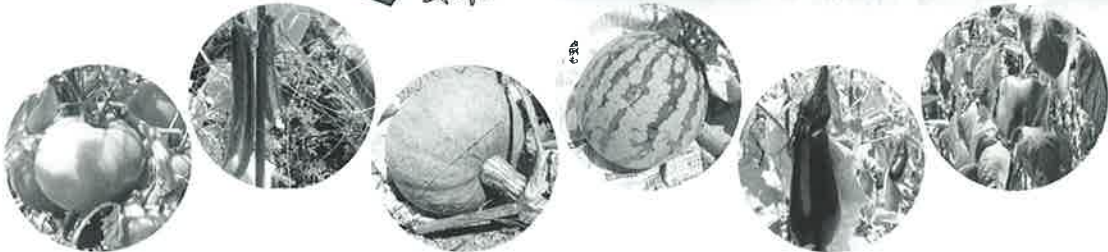


うそ
よこ



デイサービス 収穫日記

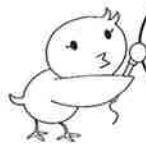
こんなに沢山
とれました。



ちょっとお聞きしました。野菜作りのアドバイス



- まずは、こまめに草抜きと、水やりをする事。
- 野菜に合った肥料を定期的にする。この作業をしないと実が出来ても大きくなりません。ただし、肥料のやりすぎは厳禁!!



- 一つ一つの野菜を大切に育てること。今年は、一つ一つのトマトに袋をかけ鳥からの被害がほとんどありませんでした。
- 一番大切なのは、愛情をかけて毎日様子を見ること!



とれたて野菜おいしく食べました。



真っ赤にうれたスイカです。



ナスとピーマンの炒めものにしました。

夏の思い出

今年の夏もいろんな楽しいイベントがありました



孟蘭盆会法要



こちらは七夕のお茶会。
おいしそう!



七夕の短冊に願いを
込めて...



ひまわり会交流会
賑やかに盛り上げて
いただきました。



終戦記念日にちなんで
千人針ゲーム。
みなさまで針を通して
フキンを縫う早さを
競います。



寿老園からも踊りを
披露!!



出張介護教室 レポート

平成16年7月16日(金)10:00～11:30に山根東集会所にて家族介護教室を開催しました。

はじめに参考ビデオの上映をし、資料を使って骨粗鬆症について分かりやすく原因・症状・予防法の講義を行いました。残り30分で、骨粗鬆症対策に丈夫な体作り、転倒予防を目的とした健康体操を参加者の皆さまと一緒にしました。その後、質問など多数あり、どの方も熱心に講義を受けられ、また体操をしていただき、とても有意義な家族介護教室となりました。



介護Q&A ～こんなときどうしたらいいの?～



Q: 熱中症ってどんな病気?



A: 熱中症とは体の中と外の“熱さ”によって引き起こされ、様々な体の不調が現れる病気です。主な症状は軽度で、四肢や腹筋の痛み痙攣。中度はめまい・疲労感・虚脱感・頭痛・吐き気など。重度になると意識障害・おかしい言動行動・過呼吸・ショック症状など場合によっては死に至ることもあります。



熱中症の予防法

- 運動は涼しい時間帯に行く。
- 休憩と水分をこまめに行う。
- 暑さに徐々に慣らす。
- 炎天下では帽子をかぶる。
- 風通しのよい服装で出かける。

日常時の水分補給の目安

タイミング	就寝と起床時、入浴の前中後、食事に付け加える
飲む量	150～200ml程度(約コップ1杯)

※一度に多く摂るのではなく何度かに分けて。



Q: 杖を購入したいのですがどんな選び方をしたらいいの?



- A: ● 基本は持ち手の高さが腰骨の位置
● 安定感のあるもの
● 持ちやすく歩きやすいもの



▲基本の一本杖

▲携帯用折りたたみ型

※以上のことは基本ですがご自分で試されて使いやすいものが一番ですよ。

寿老園 金屋町 **生き生き** ニュース



■ 手作りのおいしい料理 食べてみませんか？

ジュージュージュー、トントントン。

調理場のドアを開けるとおいしそうなかきたての料理の



いい香りがただよってきます。金屋町デイサービスの自慢は手作りにこだわった家庭の味です。旬の材料にこだわり、息の合った二人

の調理員さんの魔法の腕でこころのこもった料理が出来上がります。

毎日、来ていただくご利用者の方々にも大変好評で「おいしかったよ、おいしいよ」、との声が聞こえます。気に入ったメニューの作り方を熱心に聞いて帰る方もいらっしゃいます。満足そうな顔を見ると職員も満たされた気持ちになります。

午後からのおやつもちろん手作りです。自慢の人参ケーキや季節のワラビ餅、時にはむかし懐かしいはったい粉なども登場します。電化されたきれいな調理場も自慢です。



京田 邦江様



約40年前の元寮母で、現在寿老園に入所しておられる京田様に寿老園創設当時のお話をお聞きました。

寿老園に勤めるようになって、一番うれしかったのは水道がついたこと、と京田様。それまでは、この裏の山に湧き水をためた水源地があって、そこから水を引いていたそうです。裏山は深くそこから湧いてくる水はやはり心配で、必ず沸かしてからしか飲まなかったとのこと。「蛇口は各階二つずつで、ちょろちょろしか出んかった。炊事の時間に洗濯をすると水が出んようになる言うて調理員さんによく怒られたもんよ。」と京田様は笑って話されます。「これじゃあいけん言うて、市にお願いしてやっと水道が付いたんよ。蛇口からジャージャー出る水を目が見えん入所者が一番に触って喜んじやってねえ。」と昨日のことのように生き生きと語られる京田様の姿はとても印象的でした。



“作ってみよう” かんたん料理

大豆の韓国風たらこあえ

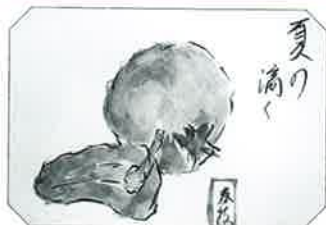
大豆は熱いうちに調味液に浸し味を含ませるといいです

〈材 料〉(2~3人分)

- 水煮大豆…………… 200g
- たらこ…………… 2分の1腹分 (お好みで)
- ねぎ小口切り…………… 少々

- 1 水煮大豆はゆでて下味をつけて冷ましておく。
- 2 たらこは薄皮に切り込みを入れ中身をこそげて取り出す。1の大豆の汁をきり、たらこ、ねぎ、ごま油を加えて混ぜ合わせる。

読者の広場 絵手紙サークル 作品紹介



梶山 春枝様



二反田 鈴子様



松上 正三様



高森 順子様

トピックス

お気軽にご利用ください。

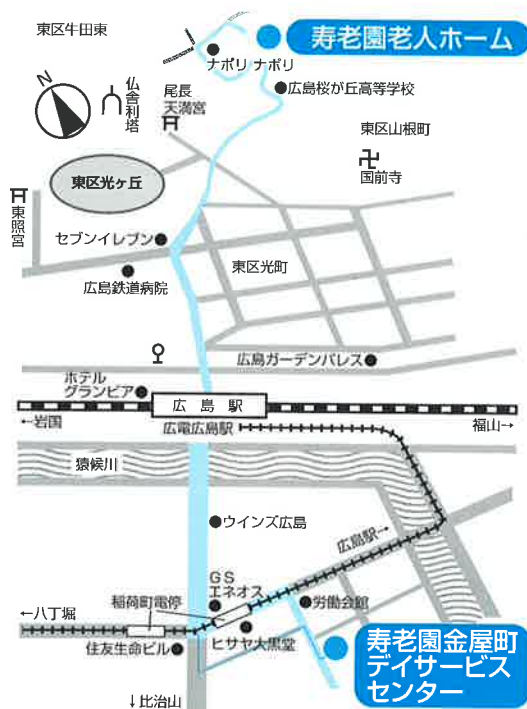


「寿老園は山の上にあるから坂を登り降りするのは大変…」そうお思いの方いらっしゃいませんか?ご心配いりません!寿老園から一日に6本登り降りのバス便が出ています。

寿老園発	広島銀行北口支店発
9:45	10:00
10:15	10:30
16:15	16:30

編集室だより

9月とはいえ、まだまだ暑さが続きますが、皆さま体調は崩されていませんか?今夏は例年になく猛暑で、日射病や熱中症という言葉が新聞やテレビでよく目にします。外出される際には、帽子をかぶったり水分をしっかり摂るなど、十分な予防対策を!!



●寿老園老人ホーム

〒732-0048 広島市東区山根町38-23
TEL (082) 263-3841 FAX (082) 263-3849

交通アクセス

J R 鉄道 広島駅(新幹線口)下車徒歩20分

郊外線バス 広島駅下車徒歩25分

市内電車 広島駅下車徒歩25分

市内バス

広電府中線新幹線北口バス停下車徒歩20分

広電戸坂東浄線新幹線北口バス停下車徒歩20分

広島バス寺分線新幹線北口バス停下車徒歩20分

●寿老園金屋町デイサービスセンター

〒732-0825 広島市南区金屋町4-17
TEL (082) 568-2200 FAX (082) 568-2066

交通アクセス

徒歩 広島駅(南口)より徒歩10分

市内電車 稲荷町下車徒歩2分

市内バス 稲荷町下車徒歩3分

寿老園のホームページアドレスは
<http://www7.ocn.ne.jp/~jurouen>です。

※「~」の入力方法は [sift]+[~] を押さえてください。

メールアドレスは
jurou-en@giga.ocn.ne.jpです。

発行所:社会福祉法人 寿老園老人ホーム

広島市東区山根町38-23 発行責任者 武村 浩司 電話 (082) 263-3841 1999年(平成11年)4月1日創刊