

もえぎ便り 秋号

発行/JA高岡もえぎの里
〒933-0816 高岡市二塚339-2
電話 0766-26-7470
平成29年10月発行



笑顔いっぱい もえぎの菜園

心地よい秋空の下、もえぎの菜園では、ご利用者様がサツマイモの収穫を楽しみました。ツルを取り除いた後、手で土を丁寧に掻き出しながら、慎重に掘りました。苗の植え付けからの作業を通じ、収穫の喜びを感じたくさんの笑顔が見られました。季節ごとに、きゅうり・枝豆・メロン・花などを収穫することができました。



小規模多機能型での取り組み（自立支援）

小規模多機能型もえぎの里では、ご利用者様が「住み慣れた自宅・地域でいつまでも暮らしたい」という思いに応えるため、自立支援に力を入れています。

①基本動作の機能訓練支援

ご自宅内を安全に歩く（移動する）ことができるよう、歩行を中心とした手足の軽体操など身体機能訓練を行っています。



歩行練習



②生活上での自立に向けた支援

着替え・トイレ・食事・食器を洗う・洗濯物を干す・自分で靴を履くなど、生活する上での基本の活動ができる様、見守りや介助を行っています。



調理(野菜を切る)



洗濯物を干す

③ご利用者様の『やりたい』を支援

生活支援だけではなく、楽しみや生きがいを感じて過ごしていただくことでQOL（生活の質）の向上も期待できます。ご利用者様からの声をお聞きして希望を実現しています。買い物に出かける・近所へ散歩に出かける・菜の花ドライブに出かける・パターゴルフをする・流しそうめんをする・かき氷を作つて食べる・野菜を収穫するなど、できることにチャレンジしました。



昔の仕事の経験を活かしそうめんのだしを作りました



かき氷を作るのも楽しいわ～！



機能訓練を継続することで趣味の俳句のコンテストに入賞しました！

機能訓練 がんばっている人紹介コーナー

私の目標

デイサービスご利用者

さなえ よしかず
早苗義三 様

足の力をつけて、また野菜を育てたい

機能訓練内容

背もたれのない状態で座位を保ち、足の力をつける体操に取り組まれています。その他にも色々な訓練を行っています。



ご本人の言葉



色々な体操を教えてもらってありがたいです。これからも、もえぎの里で体操をがんばっていきたいです。

機能訓練担当職員（山崎介護士）より

もえぎの里を利用して間もないですが、笑顔で楽しみながら体操に参加されています。一つ一つの動作も丁寧にされています。これからも一緒にがんばりましょう！

納涼祭

8月10日、納涼祭が行われました。昔懐かしい魚釣り、射的、箱積みゲームをして会場はおおいに盛り上がりいました。JA高岡女性部による手作りパンケーキやドリンクバーで祭りを満喫しました。



上手やね

楽しいね！



敬老の日



9月18日（祝）は敬老の日でした。日頃の感謝をこめてもえぎの里では、9月12日から9月18日の期間にささやかですが皆様に靴下をプレゼントさせていただきました。



詩吟 朗唱の会がスタートしました！

8月より小規模多機能型もえぎの里では、毎月ボランティアの太田倭文子（しづこ）さんに来ていただき、詩吟朗唱の会を開くことになりました。この日は、紙芝居を披露して下さるのを見て楽しんだり、皆さんで詩吟「牛若丸と五条の橋」や歌を朗唱したりしました。ご利用者様の中には詩吟を趣味とする方もおられ、目を輝かせて声高らかに唱つておられました。



理美容の日
10/27（金）
11/27（月）
12/27（水）

健康相談会の日
あぐりっち佐野店にて
10/21(土)・11/18(土)・12/16(土)
9:30～11:30

二塚保育園交流会10/11（水） 収穫文化祭11/7（火）

地産池消おやつ

- 10月 かぼちゃプリン/ごまおはぎ
- 11月 おはぎ/スイートポテト
- 12月 とろろ昆布おはぎ/カスタードクリームパン

100歳献立

もえぎの里では健康寿命を100歳まで延ばすことを目標として毎月3日に「100歳献立」を召し上がっていただいています。カルシウムが豊富で、しかも吸収率が高い牛乳をふんだんに食事に取り入れることで認知症予防や高血圧予防、骨粗しょう症予防にとても効果があると言われています。

100歳献立メニュー

魚のタルタルソースがけ
五目煮・おかか和え
味噌汁・ごはん・ババロア



すっきりと食べもらえるとご利用者様の満足度を知ることができます、次回の献立に繋げていけます。

調理師 平井ひとみさん

在宅介護のポイント

筋力低下予防について

身体を動かすことが少なくなると筋肉が落ちてしまい、ますます動きづらくなります。

1週間の
安静

20%
筋力低下

回復に
1か月！

筋力低下を改善するために運動が必要ですが、ご自分の身体に応じて無理なくできる方法を選びましょう。可能であれば、**おすすめはウォーキング**。膝や腰に負担が少なく、必要な筋肉が自然につきます。なおかつ、歩く際に大きく腕を振り大股で歩くことで骨盤の動きもついていき、身体のゆがみも取れやすくなります。健康・介護についてのご相談は、いつでもお受けしています。

もえぎの里 TEL 26-7470

《ご協力いただいた方々》
皆様どうもありがとうございました。

ネイルケア ROSE SALON様
書道教室 大木千恵子様 / 詩吟・朗唱の会 太田倭文子様
萌ぎの会各支部の皆様（守山・福田・太田・牧野）
JA高岡女性部各支部の皆様（石堤・佐野・西部・二塚・野村・北部・東部）

《編集後記》

鈴虫の鳴き声も聞かれ、秋の気配を感じられる季節となりました。もえぎの里では、ご利用者様が楽しみながら心も身体も実りの秋となるよう職員一同サポートしていきます。 M・H