

もえぎ便り冬号

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1月発行

謹んで新春のお慶びを申し上げます

新年あけましておめでとうございます。

皆様方には、お元気で初春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

今年も『もえぎの里100歳プロジェクト』に取り組み、ご利用される方々が、元気に100歳を迎えられますよう職員一同でお手伝いさせていただきたいと思ひます。

今後とも変わらぬご理解とご支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

JA 高岡 もえぎの里 職員一同



小規模多機能型居宅介護もえぎの里

小規模多機能型もえぎの里では、ご利用様が「住み慣れた地域でいつまでも暮らしていきたい」という思いを支援します。現在の生活状況をふまえ、ご自宅で暮らしていくために必要なサービスを提供しています。通い・泊まり・訪問のサービスを織り交ぜながら、いつもなじみの職員が柔軟に対応し、安心していただける介護を心がけています。

ご利用者様の中には、名前はなかなか覚えることができなくても、「みんなの顔はよく知っとるよ！」ともえぎの里へ来られることで安心される方もいらっしゃいます。



▲訪問サービスの様子
ご利用者様の自宅で一緒に歌を唄う



▲泊まりの様子



▲二塚公民館へ外出
(地域での介護予防教室の見学)

「顔なじみ和気あいあいと100歳」をスローガンに…

私たち職員は、ご利用様が安心して過ごしていただけるように、家庭的で暖かい雰囲気をととても大切にし、季節に合わせた行事なども楽しんでいただけるように室内外のレクリエーションにも工夫をしています。また、地域の方をお招きしての交流や、外出を通じて地域とのつながりも大切にしています。



▲スイカ割り大会



▲大仏見学へ外出



▲地域ボランティアの方との交流会

顔なじみの皆さんが、和気あいあいといつまでも笑顔がたえることなく元気に過ごしていただけるように、これからも支援させていただきます。

介護予防教室を開催しました!

～のばそう健康寿命～

もえぎの里では、JA 高岡女性部助け合い組織「萌ぎの会」が主催する「ふれあいホーム」や、JA 高岡各支店で行っている「年金友の会」へ出向き、介護予防教室を開催しました。地域の高齢者の皆様の生きがいをづくりのサポートを目的とし、運動の紹介や食事についてのアドバイスをさせていただきました。いつまでも自分の事は自分で行い、自分らしく暮らす為に気を付けるポイントを、寸劇等を取り入れながら楽しく分かりやすく、お話しさせていただきました。



野菜をもっと食べましょう
減塩をころがけましょう
からだを動かしましょう



足腰を鍛える運動

開眼片足立ち（左右それぞれ1分間）
スクワット（腰を浮かせたまま椅子の立ち座り動作）

転倒・骨折を予防し自立した
生活を続けましょう。

収穫文化祭

11月10日、もえぎの里では収穫文化祭を行いました。昼食には、高岡産の新米コシヒカリでおにぎりを作り、もえぎの里菜園で収穫したさつまいもの入った豚汁をご用意しました。参加されたご家族様にもご利用者様と一緒に召し上がっていただき、皆さんから「おいしいね」と嬉しい声がたくさん聞かれました。午後からは、ばっちゃん劇団の皆様による演劇を見学し、皆様大変楽しめました。



演目「大伴家持さんと巡りあった人々」

腰痛にならないために！

～介護福祉士による豆知識～

介助のポイント

- 足を肩幅に広げ腰を落とす
- 相手に出来るだけ近づく
- 「持ち上げる」のではなく「水平に動かす」
- 車椅子・ベッドの位置を調整する
- 出来るだけ自分で動いてもらう

普段からの心がけが大事！

- ◆正しい姿勢を維持しましょう
- ◆ストレッチをして体を鍛えましょう
- ◆腰痛予防ベルトを活用しましょう



腰痛になってしまったら…(> <)

- 安静にしましょう
いちばん良い姿勢は横になることです
- 患部を温めましょう
血行がよくなり、回復が早まります

クリスマス会

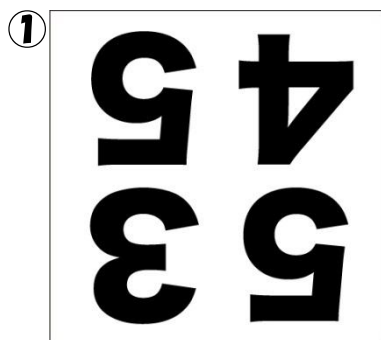
デイサービスもえぎの里では、クリスマス会を行いました。職員による「マツケンサンバ」の歌に合わせたダンスでは、皆様、リズムに合わせて手拍子や体を揺らしながら楽しんでおられました。



脳トレで『脳を活性化！』

脳トレとは、思考力・判断力・記憶力等を高める為のトレーニング方法です。脳の老化を防ぎ、ストレス発散や健康維持に繋がる効果があります。認知症の予防にもなる脳の活性化を実践しませんか？

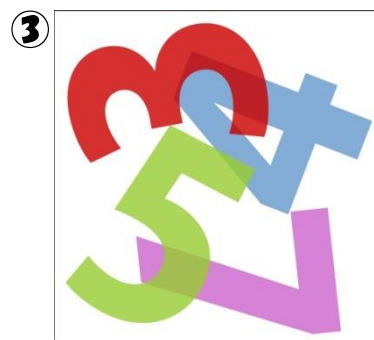
【問題】枠内の4つの数字を暗算で足し算してみましょう



逆さまになっています。



色んな方向を向いています。



色んな方向を向いて重なっています。

理美容(床屋さん)の日

1/30(月)・2/24(金)・3/28(火)

地産池消おやつ

1月 カスタードクリームパン
2月 さくら餅
3月 あんこおはぎ

もえぎの里各事業所では、随時見学を受け付けております。
お気軽にお問い合わせください。(もえぎの里代表 TEL26-7470)

《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・ばっちゃん劇団の皆様・二塚保育園の皆様
萌ぎの会(西部・二上・野村・国吉・東五位・立野・中田・佐野・守山)各支部の皆様
JA高岡女性部(野村・東部・佐野・是戸・北部)各支部の皆様

《編集後記》新年明けましておめでとうございます。今年も職員一同明るく元気に皆様をサポートさせていただきます。寒さの厳しき折から、皆様にはご自愛くださいますようお願い申し上げます。
(広報委員・K)