

# 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30年1月発行



あけましておめでとうございます。

皆様のおかげで新しい年を迎えることができました。

超高齢社会と言われ久しいですが、誰もがみな、たとえ高齢になっても自宅で家族と共に生活したいと望んでいます。

もえぎの里ではデイサービス・小規模多機能サービス、訪問介護サービス等を通して、ご利用者様やご家族の皆様の日々の暮らしにお手伝いできればと思っています。

本年も、職員一同、より良いケアを提供できるよう取り組んでまいります。

どうぞよろしくお願い申し上げます。 もえぎの里センター長 荒木 富美子



# JA高岡居宅介護支援センターの取り組み

元気で長生きするためにフレイル予防をお手伝いします

介護予防教室 JA高岡各支店等にて開催



健康・介護相談会 あぐりっち佐野店にて開催  
毎年4~12月 第3土曜日 9時30分~11時30分



ケアマネジャーの仕事

出来ることはもっとできるように!  
出来ないこともできるように!

・転ばずに歩きたい、自分ることは自分でしたい…  
こんなお悩みをお持ちの方、  
いつでもご相談下さい。

TEL 20-6661

## フレイルを予防するためには

身体的フレイル  
・疲れやすい  
・足腰が弱い  
・歯が弱い  
・低栄養

精神的フレイル  
・気分が落ち込む  
・やる気が出ない

社会的フレイル  
・閉じこもりがち  
・1人で食事をする

・たっぷり歩こう  
・ちょっと頑張って筋トレ  
・食事（タンパク質と栄養バランス）  
・歯科口腔の定期的管理

・交流しよう!  
・前向きに社会参加を

・外出しよう!  
・お友達と一緒にご飯を食べよう

～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～

そのためには…

こんなことが  
できたらいいな…



私たち  
ケアマネジャーは

住み慣れた家でご本人の能力に応じて、できる限り自立した生活を送るために必要な居宅サービスが適切に利用できるよう居宅サービス計画（ケアプラン）を作成します。

## 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

さんか ゆりこ  
三箇百合子 様  
(週2回利用)

自分の身の回りのことはできる限り行なっていきたい

### 機能訓練内容

背もたれのない状態で座位を保ち、足の力をつけたりバランスを保つ体操などに取り組まれています。



### ご本人の言葉

自分の体にあった体操で、無理なくできています。  
体操はできるだけ長く続けていきたいです。

機能訓練担当職員(田中介護士)より

顔なじみの方と一緒に、毎回笑顔で取り組まれています。バランストレーニングでは、少しずつ腹筋がついてきて、足とお尻をしっかりと上げられるようになってきました。この調子で続けていきましょう。

## スイートポテト作り

11月25日に小規模多機能型もえぎの里では、今秋、菜園で収穫したさつま芋を使ってスイートポテト作りを行いました。ゆでた芋をつぶして手でこねてもらい、形を整えてアルミカップに乗せていました。オーブンで焼き目をつけると、ほんのりとあまい香りがし、しっとりとした舌ざわりにみなさんとても喜ばれていました。



# 収穫文化祭

11月7日に収穫文化祭を開催しました。

展示コーナーには、ご利用者様の手作り作品や生け花などが飾られ、ステージでは生演奏や風船アートが催されました。

昼食には、高岡産の新米コシヒカリを使って、JA高岡萌ぎの会の皆様に作っていただいたおにぎりと、菜園で収穫したさつま芋入り豚汁と一緒にいただきました。参加されたご家族様・ご利用者様と楽しい時間を過ごす事ができました。



# クリスマス会

小規模多機能型もえぎの里では、12月25日にクリスマス会を行いました。職員はサンタに変装し、ご利用者様と一緒にクリスマスの歌をうたった後、ゲーム大会をしました。フロアには大きな笑い声が響きわたり、大盛りあがりました。最後に職員手作りのクリスマスケーキを皆さんおいしくいただきました。



## 理美容の日

1/29 (月)  
2/27 (火)  
3/28 (水)

## 地産池消おやつ

1月 味噌まんじゅう/きなこおはぎ  
2月 チョコパン/さくらもち  
3月 とろろ昆布おはぎ/ピザパン

二塚保育園交流会1/23 (火)

## 行事食のご案内

平成30年度から月1回季節を感じる

行事食メニューが始まります。お楽しみに！

# 二塚保育園交流会

10月11日に二塚保育園児との交流会を行いました。ご利用者様は、ステージで元気いっぱいに歌や踊りを披露する園児を見て、じゃんけんや肩叩きなど、ふれあいの時間を楽しまれ「上手やね」「可愛らしいね」と笑顔で話されていました。



## 在宅介護のポイント 免疫UP! あいうべ一体操



日本人の9割は口呼吸をしていると言われています。そのことで様々な病気を呼び込んでいます。あいうべ一体操は、口呼吸を鼻呼吸に変える事ができ、舌を鍛えることで免疫力が高まり、花粉症やインフルエンザ・アトピー・うつ・ドライマウス・リウマチなどの病気が改善されると言われています。体操のやり方はとても簡単です。口を大きく開けながら「あ・い・う・べー」と言うだけです。「あ、い、う、べー」×10回を1セットとし、1日3セット(30回)を目安に行います。



「あー」と口を縦に大きく開く



「いー」と口を横に大きく開く



「うー」と口を前に突き出す



「べー」と舌を出して下に伸ばす

《ご協力いただいた方々》どうもありがとうございました。

二塚保育園様 / 夢ちゃん歩くん様

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 (小勢・太田・北部・立野・中田・能町)

J.A高岡女性部各支部の皆様 (守山・国吉・小勢・石堤・立野)

《編集後記》新年あけましておめでとうございます。皆様お元気にお過ごして下さい。寒い季節ではありますが、こんな時こそ無理のない範囲で少しでもできる運動を続けて一緒に健康を維持していきましょう。今年も宜しくお願ひいたします。

(S・T)