

もえぎ便り 夏号

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7月発行

clover farm (クローバーファーム) 見学

小規模多機能型もえぎの里では、5月22日に国吉の佐加野にある clover farm という牧場へ行ってきました。clover farm は、始められて3年目です。乳牛は7頭から60頭近くに増えて、数頭のヤギも仲良く一緒にいました。

ご利用者の中には、牛を飼っていた方もおられて、昔を思い出して乳搾りのまねをしたり、みなさんに当時の話をされたりして、大変喜ばれていました。

のどかな牧場でやさしい牛やヤギと一緒に写真を撮って、自然を満喫してきました。



すこやか運動教室



もえぎの里では、昨年引き続き、高岡市地域づくり型介護予防事業の委託を受け、元気な高齢者を対象に「すこやか運動教室」を開催しています。教室は3ヶ月間毎週1回開催し、「転倒予防」を目的に、下肢筋力の維持・向上を目指し、各自の体力に合わせてストレッチや筋力トレーニングを行っています。

運動だけではなく、参加者同士が交流し仲間と一緒に楽しめる場となるようレクリエーションや脳トレなども行っています。

担当介護予防運動指導員より

つだちえ

初めまして津田智恵です。「転ぶのが心配」「腰や膝が痛くて困っている」「どんな運動をしたら良いか分からない」という方に身体の状態に合わせた運動を紹介します。『運動を楽しく続けられる』教室にしていきたいと思っています。



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

こうごう かずこ

向郷 和子 様 87歳 (週2回利用)

たたみからでも立ち上がりができるようになりたい



機能訓練内容

- (1) 太ももの筋力向上訓練
(座ったままで足踏み 20 回)
- (2) 足を上がりやすく、広がりやすくする訓練 (段へ足かけ)
横向き・前向き 左右 15 回
- (3) バランスの向上訓練
(片足立ち・左右各 20 秒)
- (4) 床からの立ち上がり訓練
①寝返り 左右各 2 回
②起き上がり→四つ這い
→四つ這い移動
③テーブルに掴まり立ち上がり

ご本人の言葉

もえぎの里は楽しいです。お風呂も気持ち良いです。体操も一生懸命がんばっています。元気になって嬉しいです。これからもよろしくお願いします。

しんもり

機能訓練担当職員 (新森作業療法士) より

訓練開始前と比べると筋力・体力がつきデイ利用中の行動範囲が広がりました。足の痛みはありますが、今後も機能訓練に取り組み、ご本人の目標が達成できるように支援していきたいです。

地元のお寺を訪ねて

6月26日、小規模多機能型もえぎの里では地域との交流を目的に、二塚にある歓盛寺に行ってきました。当日はご住職による説法がありました。皆様、お経を聞くと背筋がピンとしているようでした。お寺にはいろいろな宗派がありますが、関係なく楽しまれ、いつもと違う貴重なひと時を過ごすことができました。



もえぎの菜園 はじまる



5月12日にJA高岡若手職員の協力を得て毎年恒例の野菜や花の植え付けを行いました。今年もまた実りと笑顔がいっぱいのもえぎの里になりますように！



女性部助けあい組織

萌ぎの会ボランティア

7月9日にJAの各支店で住民主体のミニデイサービスを開催している助け合い組織「萌ぎの会」の皆さんが、訪問して下さいました。

ハーモニカ演奏やバトン体操などで、一緒に歌い、身体を動かし楽しい時間を過ごしました。



行事食のご案内

6月の行事食として、6月27日に山菜ちらし寿司が提供されました。ご利用者様は、「盛り付けがきれいやね」「美味しいね」とニコニコ笑顔で食べておられました。



7月20日(金)牛井 土用の丑の日にちなんで牛のつくメニュー
8月16日(木)素麺 夏はやっぱり素麺だ
9月14日(金)赤飯 祝 敬老の日

在宅介護のポイント

食中毒予防と口腔ケア



食中毒は、「細菌」や「ウイルス」などが原因で起こります。細菌は、温度や湿度などの条件が揃うと食べ物の中で繁殖します。

「菌を増やさないこと」「菌をつけないこと」「殺菌をすること」が食中毒を防ぐための3原則ですが、お口の中の菌を増やさないようにして、食中毒のリスクを減らすためにも、口腔ケアは大切です。

(日本訪問歯科協会HPより)

健康な人でも
500種類以上の
細菌!!



理美容の日

7/24(火)
8/29(水)
9/20(木)

地産池消おやつ

7月 ジャムパン/国吉りんごヨーグルト
8月 白玉冷しぜんざい/プリン
9月 とろろ昆布おはぎ/メロンパン

もえぎの里からのお知らせ

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》 どうもありがとうございました。

書道教室 大木千恵子様 / 詩吟・朗唱の会 太田倭文子様
ネイルケア ROSE SALON様

萌ぎの会各支部の皆様(中田・西部・守山・二塚・能町・野村・国吉・石堤)
JA高岡女性部各支部の皆様(是戸・西部・佐野・二塚・東部・野村)

《編集後記》 熱い日が続き、熱中症に気をつける時期となりました。水分をしっかりととり、バランスのよい食事をし、規則正しく毎を送りましょう。(T.N)