

# もえぎ便り 春号

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31年4月発行



## 春がやってきました

今年は暖冬と言われ、積雪も少なく暖かい日が続き春の訪れも例年より早くやって来ました。

もえぎの里では、機能訓練(歩行訓練)を兼ねて、千保川沿いへ花見外出を行いました。暖かい春の日差しと満開の桜のもと、心も体もはつらつとした時間を過ごしました。





# もえぎの菜園

## ～みんなで収穫・楽しく調理～

もえぎの菜園では1年を通して多種の花や野菜を育てています。  
きゅうり・トマト・枝豆・ナス・メロン・イチゴ・さつまいも・じゃがいも・大根・玉ねぎなどを育てています。昨年の冬は大根の生育が良く、利用者の皆さんと一緒にりっぱな大根をたくさん収穫することができました。とれたてで新鮮なうちに調理し、美味しくいただきました。

### 大根掘り



「これは大物がとれそうぞ。」



「とったど～！！」

### 大根切り



「やっぱり調理って楽しいわね。」



「今の時代、男も台所に立たんなんちゃ！」

### 試食

大根を煮て味噌で食べています。



「あっさりして美味しいちゃ！」

## 畑作業がもたらす効果

- ・不安定な土の上を歩く
- ・畑のうねの間を横歩き
- ・長靴をはいて歩く
- ・中腰での作業
- ・ひざを曲げての作業

歩行バランスの向上

足の筋力向上

## 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 山下 フテ様 94歳 (週3回利用)

役割を持つことで生きがいを見つけ楽しく生活を送りたい。

### 機能訓練内容

- (1) 歩く姿勢の改善
- (2) 転倒予防
- (3) 背筋を伸ばす訓練
- (4) 身体の筋力向上
- (5) 体力作り
- (6) 指の巧緻性  
(こうちせい)向上
- (7) 認知症の予防  
(生活機能向上訓練)



### ご本人の言葉

昔、病院に勤めていたので、茶わん洗いやお茶くみなど気付いたらすぐに行い人の役に立ちたいと思っています。これからも、体操をして元気にがんばっていきます。

### 機能訓練担当職員(西村)より

機能訓練では、とても真面目に取り組まれています。洗い物は「私の出番よ。」と積極的に家事動作をされています。これからも一生懸命がんばるフテ様を見守っていきます。



## ひな祭り会



3月3日 小多機ではひな祭り会(フルートミニコンサート)を行いました。ご利用者様のご家族(近松様)がフルートを演奏してくださり、「ひな祭り」や「おぼろ月夜」の曲が流れると皆さん手拍子をしながら歌われていました。最後にご利用者様を代表して高長様が歌の披露をして下さいました。フロアは、ほんわかとした雰囲気につつまれて、なごやかな時間をすごしました。



# 祝・最優秀賞受賞

俳句結社の玄鳥（げんちょう）俳句会、県人で行く玄鳥県連合会の新年俳句大会で最優秀賞に開発（かいほつ）清二様の俳句「辞書割って一字を拾う寒灯火（かんとうか）」が選ばれました。



## ご本人のコメント

これを機会に精一杯精進したいです。

# 節分会



節分会では、職員が鬼のお面をかぶり変装すると利用者様は「鬼は外、福は内。」と大きな声で豆をまき、福を呼び込みました。

フロアにおでんの屋台を設置し、皆さんに大根・はんぺん・がんもなど好きな具を選んでもらいました。選べる楽しさとおいしさが広がりました。



# 永年勤続表彰

1月7日高岡 JA 会館での式典において永年勤続表彰がありました。



## 表彰者代表より一言

もえぎの里からは私達が勤続10年として萩原組合長より賞状と記念品をいただきました。

私達4名にとってはとても嬉しいことです。支えて下さった皆様のおかげと心より感謝しています。介護職員・生活相談員（主任）・計画作成担当者（主任）・事務員、それぞれ所属の部署は違いますが、これからも一層体力（健康）に気をつけて、もえぎの里の繁栄のために微力ながらがんばりたいと思います。

# 在宅介護のポイント

## 入れ歯のお手入れ法



入れ歯は虫歯にはなりませんが、長持ちさせるためには正しいお手入れが大切。

- 1、毎食後が理想的ですが、せめて寝る前に1日一度は丁寧に入れ歯専用ブラシを使い水で洗い流します。
- 2、眠るときは、洗った後に新しい水の中に入れて保管します。3日に一度は入れ歯専用の洗浄剤につけておき汚れを浮かしてから洗い流します。熱湯や漂白剤、乾燥は変色や変形のもとです。（日本訪問歯科協会HPより）

# 地産地消おやつ

- 4月 季節のタルト/大豆チーズパン
- 5月 ピザパン/きなこおはぎ
- 6月 クリームメロンパン/国吉りんごヨーグルト

# 行事(予定)

6月 二塚保育園交流会

《ご協力いただいた方々》ありがとうございました。

近松幸一様  
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（国吉・守山・小勢）  
JA高岡女性部各支部の皆様（西部・佐野・戸出・是戸・二塚・東部）

# 理美容

4月25日（木） 5月28日（火） 6月24日（月）

# 行事食(予定)

4月お花見弁当で富山食 5月祝ご即位 6月ちらし寿司の日

# 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。

TEL 26-7470

《編集後記》草木の芽吹き、桜の花が美しい季節となりました。春は始まりの季節でもあります。ご利用者様が心身共に元気にスタートできるよう職員一同努力してまいります。（K・T）

# ご意見箱紹介



玄関にご意見箱を備えてございます。ご利用者様ご家族様のご意見をお待ちしております。