

# もえぎ便り 秋号



## 祝 敬老の日

9月20日、もえぎの里では日頃の感謝を込めて敬老の日のお祝いをしました。節目の記念撮影を行い、昼食には赤飯とまんじゅうを召し上がっていただきました。

これからも皆さまが健やかに楽しい毎日をお過ごしいただけますよう職員一同力を合わせていきたいと思っております。



感謝の気持ちを添えて…





# すこやか運動教室

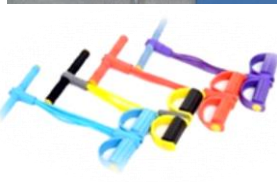
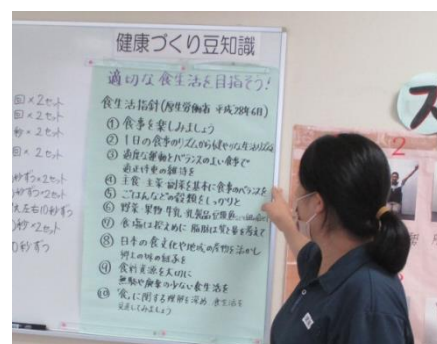


もえぎの里では今年度も高岡市の委託を受けて、すこやか運動教室を開催しています。参加される方が一日でも長く元気で介護の状態になることなく過ごすことができるように、ご自宅でも取り組める運動をご紹介します。

また、今年度は新たに職員2人が加わり 4 人体制となりました。ゲームや脳トレなどを取り入れ、新型コロナウイルス予防対策を徹底しながら、皆さまと楽しく運動をしていきたいと思ひます。



私たちと一緒に  
健康な身体づくりをしましょう



# 機能訓練がんばっている人紹介

デイ編

つのざき かずこ  
角崎 和子様

(86歳 週4回ご利用)

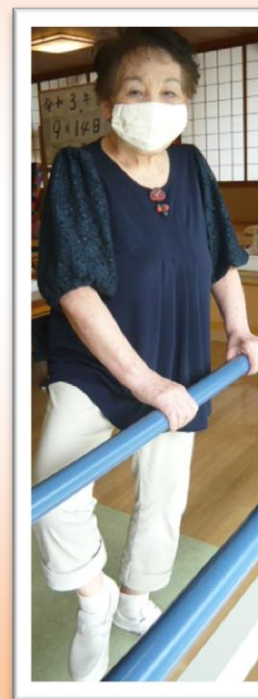
目標: 今できることを  
いつまでも!



料理もするよ



体操も頑張るよ!

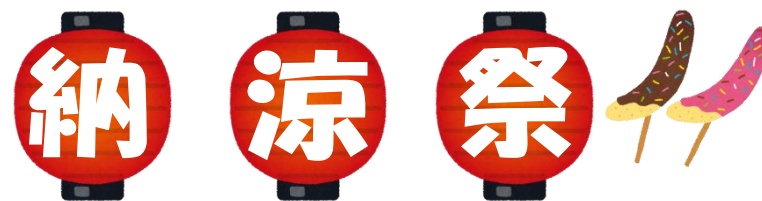


「いつまでも自分の足で歩きたいからね」と体操を真剣に取り組まれています。

踊ることが大好きで、納涼祭でも先陣切って炭坑節やおわらを踊られました。また、「外へ出るのも楽しいわ」ともえぎの菜園へ野菜を収穫しに行くことも度々。採りたて野菜で料理をして振る舞ってくださいました。

「やるからには完璧に！」と何事にも全力で取り組まれています。その姿にいつも元気をもらっています。これからも色々なことに一緒に挑戦していきましょう!

定田介護士より



もえぎの里では、8月10日・11日の2日間、それぞれの事業所に分かれ納涼祭を開催しました。ご利用者様に楽しんでいただけるようにと、工夫を凝らしたゲームや、お祭り屋台風の手作りおやつ、職員による盆踊り等を披露し、楽しい2日間となりました。





# 介護保険にはどのようなサービスがありますか？

## 自宅を訪問してもらう

- ・訪問介護(※)
- ・訪問入浴介護
- ・訪問看護
- ・訪問リハビリテーション



など

## 施設に通って利用する

- ・通所介護(※)
- ・通所リハビリテーション
- ・認知症対応型通所介護



など

## 短期間施設に泊まる

- ・短期入所生活介護



## 通いを中心とした複合的なサービス

- ・小規模多機能型居宅介護(※)
- ・看護小規模多機能型居宅介護

## その他

- ・福祉用具貸与
- ・施設入所 など

もえぎの里では健康・介護についてのご相談をいつでもお受けしています。

JA 高岡居宅介護支援センター TEL 20-6661

(※) はもえぎの里で  
ご利用できるサービスです。

## ごえん 誤嚥を予防しよう



コロナ禍でマスク生活が続き、会話をする機会が減りました。口の筋肉の衰えも懸念されており、誤嚥をすると誤嚥性肺炎にかかりやすくなると言われています。

### 予防のポイント！

- ・正しい姿勢で食事をする
- ・口腔体操を行う
- ・口腔ケア(歯みがき等)を行う
- ・適切な形態での食事(刻みやとろみの活用)

### 口腔体操紹介～～パタカラ体操～～



唇を  
破裂させる  
ように

舌の先を  
歯切れよく

舌の奥を  
喉に押しつ  
けるように

舌の先を  
くるくるまわ  
して

## クイズで楽しく脳を活性化!!

- (1) 浅葱 → □△□□
- (2) 胡桃 → △□□
- (3) 茱 → □△
- (4) 冬瓜 → □□□△
- (5) 牛蒡 → □△□



(1)～(5)の漢字の読みをカナで左の空欄に入れましょう。三角枠のカナを上から読むと、どんな果物の名前になるでしょう？

## 理美容

10月25日(月)  
11月25日(木)  
12月28日(火)

## 行事食

10月 秋の味覚を満喫しよう！  
11月 秋の味覚を食べてくせ！  
12月 メリークリスマス！

## 地産地消おやつ

10月 季節のタルト/かぼちゃパン  
11月 きなこおはぎ/抹茶パン  
12月 こまおはぎ/クリームパン

《編集後記》秋風が心地よく感じられる季節になりました。実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋…この秋、新型コロナウイルス感染症対策をしながら新たな楽しみを見つけてみませんか？ (C T)