

# みんなのつくも

第4号

H24.1.15

## 新年のご挨拶

新年、あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと存じます。昨年は大地震、津波、原発事故、台風と日本全体が天から試されているような災害の年でした。災害で助け合いの気持ち、支えあう心で「絆」という言葉の意味をしみじみ感じられました。

老健つくもは「絆」を大切に地域の高齢者に選ばれる施設になれるように、これからもがんばっていく所存でございます。

皆様にとりまして、この新しい年がより良き年でありますよう、心から祈念いたしまして、私からの新年の御挨拶とさせていただきます。



施設長  
揖場和子



画:神山介護福祉士  
筆:横井支援相談員

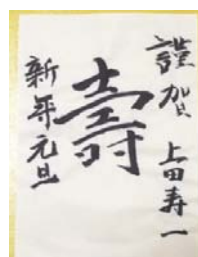
### つくもデイケアご利用者書初め作品



柴田信子さん



新宮定子さん



上田寿一さん



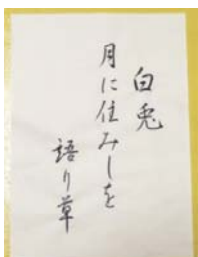
成田宜福さん



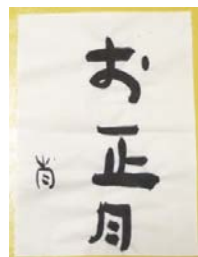
五峰さん



牧野須美子さん



匿名希望さん



肖鳳英さん

### 運営理念

- 私たちはお客様本位のケアを提供します。
  - 私たちは御家族と共に自立と在宅ケアを支援します。
  - 私たちは働き甲斐のある職場づくりを目指します。
  - 私たちは地域と連携した施設を確立していきます。
- 医療法人 蒼龍会 介護老人保健施設つくも





# 平成23年つくもバザー




平成23年11月27日（日）に開催されたつくもバザーの様子を紹介します。  
 大好評のうちに、多数提供されたほとんどの商品が売り切れ、今年も活気あるバザーを開催することができました。  
 御協力下さった皆様、本当にありがとうございました！





 [賑やかなバザー会場の様子]


 [バザー会場の様子 その2  
お客様いっぱいで大繁盛でした！]

 [利用者さんの素敵な手作り作品  
も店頭並びました]



 [完売御礼の焼いもの販売]

 [鉢植えの販売コーナー]

 [今年は売り切れ続出しでした♪  
みなさまのおかげです！！]

## 第4回つくも介護講演会レポート

平成23年12月11日、第4回つくも介護講演会を開催しました。第4回のテーマは「健康寿命はお口から」で、揖場施設長と畠山管理栄養士が食事や栄養について講演を行いました。

揖場施設長の講演は高齢者と食事の関係を、データを使って分かりやすく解説しました。

畠山管理栄養士は、つくもで提供しているいろいろな食事の種類について発表しました。

最後に講演で紹介した食品の試食もしていただきました。

老健つくもでは、これからも介護に関する身近な話題を取り上げた講演を行っていきます。



揖場施設長の講演



畠山管理栄養士の講演



[つくもで提供している食事を紹介]  
入所者の状態に合わせて食事形態を変えています。普通食以外の食事も意外に美味しいです。



[食品の試食の様子]  
つくもで提供している食事や高タンパク飲料などの試食をして頂きました。また、管理栄養士や先生による栄養相談も実施しました。



## 健康コラム 『冬の脱水症状にご注意！』



脱水に関する素朴な疑問にお答えします。

### Q1.冬にも脱水症状がおこるの？

脱水症状は、「夏」におこるものというイメージがありますが、冬でも脱水症状は起こります。主な理由は、次のとおりです。

- ①冬は空気が乾燥しているため、汗をかきにくく、のどが渴いたと感じにくい。
- ②暖房による湿度の低下で、皮膚表面から失われる水分量が増えてしまう。



### Q2.脱水かどうか簡単にチェックする方法は？

- ①わきの下が乾いている。
- ②口の中や唇が乾燥している。
- ③腕の皮膚を持ち上げて放したときシワができたままになっている。
- ・・・このようなときは、脱水をおこしている可能性があります。



### Q3.では、冬の脱水を予防するにはどうすればいいの？

- ①日頃から夏と同じように、こまめに水分補給をしましょう。  
目安は1日最低1リットルといわれています。
- ②室内の乾燥を防ぐ為に、水で濡らしたタオルを室内に干したり、加湿器を準備するなどして、室内が乾燥しすぎないようにしましょう。

とても寒くて乾燥した毎日が続いています。  
冬にもおこる脱水に注意し、快適な日々をお過ごし下さいね。

文：訪問看護師 藤永美詠子



[津雲台明朗会の皆様]

平成23年10月26日、津雲台明朗会様より、タオルを寄贈いただきました。施設で使わせていただきます。本当にありがとうございました。



[津雲台小学校の3年生のみなさん]

平成23年10月20日、津雲台小学校の3年生62名が世代間交流のために、つくもへ来所してくれました。小学生のみなさんは元気いっぱい、入所されている高齢者とおしゃべりをしたり、絵本の読み聞かせやマジック等をしてくれました。小学生の活気により、高齢者も元気いっぱい笑顔いっぱいでした。

津雲台小学校3年生のみなさん、本当にありがとうございました！  
また、来て下さいね♪



お  
願  
い  
し  
ま  
す  
！

## 新しいスタッフの紹介 (H23.10.1~12.31)



シメジ ユリカ  
 名前:新免 百合香  
 部署:2階フロア  
 職種:介護福祉士  
 自己紹介:親切丁寧な介護を心がけます。





介護老人保健施設つくも  
つくも通所リハビリテーション  
 TEL 06-6872-0270  
いのうえ訪問看護ステーションつくも  
 TEL 06-6872-0319  
つくもヘルパーステーション  
 TEL 06-6873-7773  
つくもケアプランセンター  
つくも在宅介護支援センター  
 TEL 06-6872-0281



阪急山田駅 モノレール山田駅より  
 徒歩7分

## ★お知らせ★

第5回つくも介護講演会  
 平成24年3月11日(日) 14:00~15:00  
 会場：つくも1階デイケアフロア  
 今回のテーマ：「認知症について」  
 講師 揖場施設長 西野介護福祉士

認知症サポーター養成講座  
 平成24年3月18日(日) 10:00~11:30  
 会場：つくも1階ボランティア室  
 内容：認知症の人とその家族を温かく見守る応援者  
 「認知症サポーター」の無料育成講座  
 講師：倉本相談員(つくも在宅介護支援センター)



筆：成田宜穂さん  
 (デイケアご利用者)  
 画：神山介護福祉士