

私のモットー

介護保険スタートから10年、相談室を訪れた利用者は、実人数で1500人を越えました。この人数の多さと言うより、物語れるひとり、ひとりの人生の重みに圧倒されています。これからも、戦争をくりぬけ、生きてこられた高齢者の方々に沢山のことを学ばせてもらい、それぞれの人生に寄り添わせていただきたいと思います。

居宅介護支援所 介護支援相談員 若林 節美

私のモットー

こぶしの里入所棟に勤務しています。入社時より「笑顔の延長上にある介護」を自分の目標としてきました。これからも利用者様と笑い合い、楽しみながら喜びのケアにつなげていけるよう努力を続けていきたいと思ひます。

老健3F 介護福祉士 吉村 利恵

私のモットー

透析患者様は、病気が治るということはなく、一生透析治療を受け続けなければなりません。(腎移植を除き)その為、身体的にも精神的にも負担が大きく、私達は、そんな患者様の支えになれるよう、患者様の声に耳をかたむけ、患者様の思いに気付き、週3回の来院には、笑顔で来ていただけるよう、これからも努力していきたいと思ひています。

透析室 看護師 三鬼 和枝

いつも飾らせて頂いています



利用者の皆様には、いつも綺麗なお花を持ってきて頂き、本当にありがとうございます。



編集後記

新年明けましておめでとうございます。皆様には、良い年をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年は「侍ジャパン」WBC連覇達成と明るいニュースで始まりましたが、世界が経済危機、新型インフルエンザ危機と暗いことが多い一年でした。良くなることを求め、希望を求めた変化の一年だったと思ひます。こぶしの里職員一同も、皆様方から「さらによくなったな」と変化したところを見せられるように、よりよいサービスを提供することを心掛けていきたいと思ひますので、よろしく願ひします。

広報委員会 一同

行事予定

- 1/13 餅つき大会
場所(通所リハ)
- 1/14 とんど祭り
場所(外来駐車場)
- 3/9 こぶしの里 家族会



介護老人保健施設こぶしの里・こぶしの里病院 広報誌 **ハーイ!**

平成22年1月1日

こぶしの里です。
<http://www.koujinkai.org/kobushi/kobushiroken.html>

第22号

庄原市東城町川東152-4
TEL:08477(2)5252
監修 桧田 毅 院長



謹賀新年



12月23日(水)天皇誕生日の祝日に通所2階にてクリスマス会を行いました。

クリスマス会では、東城中学校吹奏楽部演奏、入所者の皆さんのハンドベル演奏、職員による合唱等々、会場一杯の人で大盛況に終わりました。

ハンドベルは、皆さんの前で発表するという目標を持ち、週1回の練習を楽しみに参加されています。発表された曲も随分増えてきましたよ。

利用者の方々には、職員サンタより写真立て・カイロが贈られ、早速思い出の写真を入れられています。いくつになってもクリスマス会は、童心に返れるひと時ですね。

東城中学校吹奏楽部の皆さん、有難うございました。



流行ものに要注意!

～風邪にはこの栄養～

体に水分を与えましょう。

特に発熱を伴う場合、発汗して熱を外に出そうとするので、どうしても**体の水分が不足しがち**です。その為、しっかり水分を取りましょう。

摂取量の目安 = 標準体重(kg) × 25 ~ 30ml

*** 体重が1 上がるごとに、150ml以上、飲む量を増やしましょう***

水分摂取の効果 : 排尿による放熱作用で体温を下げる

脱水症防止 痰を切れやすくするなど

風邪ゲキタイ栄養素

抵抗力UPのビタミンC

果物に多い



発熱で失われるビタミンB群

肉、魚介類、卵、
大豆製品、緑黄色野菜など



免疫力UPのビタミンB

南瓜、ほうれん草
ごま、植物油に多い



強い抗菌力の硫化リアル

臭いの強いニンニク、ねぎなど
体を温め滋養強壮にもなる



粘膜を丈夫にするビタミンA

卵、うなぎ、牛乳
緑黄色野菜に多い



* 胃腸が弱っている時は控えめに *

食べて寝る!

風邪のときには下痢や嘔吐を起こしやすくなっています。

食事は無理をせず、**食べたい物を食べたい時間に食べて、**

とにかく体を休めましょう。

栄養科より

老健1階



老健一階ではクリスマスの時期に合わせて、利用者の方々に手伝って頂き、画用紙を丸め、貼り付けて頂き、一枚の貼り絵を完成させました。大変時間がかかり、地道な作業でしたが、皆さん、しっかり手伝って下さり、一ヶ月かけて、クリスマスにぴったりの素晴らしい作品が完成しました。

通所リハ



広島県グランドゴルフ協会 様
東城グランドゴルフ協会 様 より

介護老人保健施設こぶしの里へ
車イスを2台ご寄贈をいただきました。
厚くお礼を申し上げますとともに
大切に使用させていただきます。

老健3階



老健三階では、クリスマスバザーの作品作りを毎日余暇の時間にホールで作っていただきました。作品は、エコたわし、雑巾、3段ボックス、汗拭きタオル、切り干し大根等です。入所

の方それぞれ得意分野で作っていただきました。

「これを買ってくれる人いるかなー」と心配しながら作られていましたが売れたことを聞かれホッ!とされていきました。