

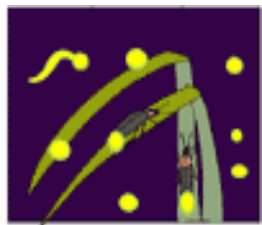
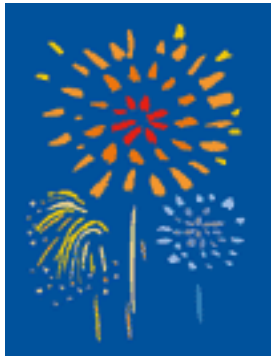
こぶしの里です。

第**5**号

URL: <http://www.5.ocn.ne.jp/~kobushi/>

比婆郡東城町川東152-4

TEL: 08477(2)5252



今年の七夕祭りは、例年になく星空の美しい夜でした。こぶしの里でも通所リハビリや入所のフロアーでは何日も前から丹念な短冊づくりが始められ、七日には青竹に立派な飾り付けが完成しました。色とりどりの短冊には「笑顔が一番」「家内安全」「元気で過ごせるように」「歩けるように」「寿司が食べたい」などの願いが書かれ、利用者さまの優しさと逞しさの一端を知ることができました。

彦星と織姫星は年に一度ほど天の川で出会いますが、私たちは人生の先輩者に毎日お会いし沢山のことを教わってきました。

七夕の夜、短冊を一つ一つ読ませて頂きました。

利用者さまが七夕に託された本当の思いや願いを正しく理解してきたか、ふと不安な気持ちで天を仰ぎました。

でも、そこには優しい利用者さまの笑顔がありとても嬉しい七夕の夜空でした。(Y)

七夕に寄せて





高畑里子



横山里恵

この度、皆様の暖かい御支援のお陰で、介護福祉士の資格を得る事が出来ました。これからは、自覚と責任を持ち、介護業務に精進する所存です。今後とも、ご指導の程、宜しくお願い申し上げます。

この度の資格取得は、「私の大きな夢に向けてのほんの一步にしか過ぎない」とは言っても、辛かったです。当たり前前に勉強できない環境にあった私が思いついた勉強方法は、長便・長風呂を生かし、そこで勉強。運よく合格！やっと今、夢へ一歩前進したところ

介護福祉士試験

合格



前田敏行



宮田敬博

何年ぶりかの試験で緊張し、また試験会場での人の多さに驚きました。しかし、これだけ多く介護の仕事に携わっている、いわば「仲間」がいるのには心強くもありました。今回の試験の為に勉強してきた事をこれからの業務の中で、生かしていこうと思います。

どーも！こぶしの里2番目にいい男です。1次試験の前日明け方まで、ちょっと早い祝杯をあげ眠たい目をこすりながら試験に臨みあれよあれよで、何とか資格取得ができました。これからは本当の試験勉強だと思います。本物の介護福祉士になれるよう日々精進していく所存です。



中原英子

中学3年生の娘も受験生、私も久しぶりの受験生でかなり忙しかったです。私立高校の入試の数日後に介護福祉士の学科試験があり、介護福祉士の実技試験の翌日に公立高校の入試があるというハードスケジュールで、広島・福山・尾道を行ったり来たりしましたが、親子共々合格できて、ホッとしています。まだまだ未熟ですが、どうぞよろしくお願ひいたします。



完成いたしました。 (M) も夏の暑さに負けないぐらいいの、厚い内容の広報誌がイ！こぶしの里です。ハ

二年目に突入した、ハ
飛び交い、夏の風情が感じ
られます。
は、青空の下ゴーヤがすく
すくと、つるを伸ばしてい
ます。また、山間部では夜
になると、たくさんのが
飛び交い、夏の風情が感じ
られます。

編集後記



これからの行事

- | | |
|----------|----------|
| 7月20日(火) | お誕生日会 |
| 7月22日(木) | 高岸先生健康教室 |
| 8月4日(水) | お誕生日会 |
| 8月7日(土) | 納涼夏まつり |
| 9月9日(木) | お誕生日会 |
| 9月16日(木) | 敬老会 |

「こぶしの里」健康教室

今回は、肥満予防の留意点についての紹介です。

痩せるためのポイント

1. **食事の量を今までよりも減らすこと**
 - ・自分の体に合わせて「何をどれだけ」食べたらよいのか決め、覚えること。
2. **食事は1日3回、決められた時間に摂ること**
 - ・食事の回数を減らすと、逆に痩せられない。1日の制限カロリーの範囲内で牛乳や果物のような間食を摂り、あまりお腹を空かせないのも1つの方法。
3. **毎日続けられる運動をすること**
 - ・毎日実行出来るもの、体に合ったもの、軽く汗をかく程度の運動をすること。
4. **食事はゆっくり、よく噛んで食べる**
 - ・早食いは太るもと。
5. **体重を毎日記録すること**
 - ・1gも増やさないことがまず目標。食べたものも、記録できればする。



旬の野菜で一品紹介

なすご飯

材料(1人前) ご飯 1杯 なす 1コ みょうが 1/2コ
青じそ 1枚 枝豆 6粒 梅干し 1/2コ



料理法 なすはへたをとり、薄い輪切りにし塩水に5分ほどつけたあと、水気を絞る。
みょうがは薄切り、青じそはせん切り、梅干しは種をとり刻む。
あたたかいご飯になす、みょうが、梅干しを入れ混ぜ、青じそをのせる。

(管理栄養士・森下優子)



リハビリ室の紹介

こぶしの里では、老人保健施設の目的である自立支援を達成するため、7月より3名の理学療法士の先生を新たに迎えました。今後ともよろしくお願いたします。



岩水 祐介

みなさん初めまして。7月1日よりこちらでお世話になることになりました。東城という地域にリハビリテーションを広め、また明るく活気のあるリハビリ室にしていきたいと思ひます。よろしくお願いたします。



後河内 淳

7月より、リハビリ室でお世話になっております後河内(うしろごうち)です。皆様に名前を早く覚えていただけるように頑張ります。よろしくお願いたします。



岩水 美和

みなさんこんにちは。私は週2回の勤務ではございますが、皆様の身体に関する事、生活に関する事について、少しでもお役に立てればと思ひています。よろしくお願いたします。

こぶしの介護目標

老健1階 『入所者の昔を知ろう』

痴呆の方は、最近のことを記憶することができませんが、昔のことはよく覚えておられます。その昔の記憶の中に、私たちスタッフが入ることによって、昔の一番良かった頃のことを引き出し、自尊心を高めることができます。お年寄りの昔の生活状況を知ることによって、一人一人に合ったケアを探しながら、1Fスタッフ一同これからも入所者の方と楽しく過ごしていきたいです。



通所リハビリ『こけま〜で 肥えま〜で 老けま〜で これでえ〜で』 〜生活のすべてを、私達はお手伝いさせていただきます〜



骨折、寝たきりにつながる転倒に注意！膝や心臓に負担がかかる肥満に注意！加齢に伴う老化は仕方ありませんが、気分はいつまでも若々しく！『あちが痛い、こっちがやれん』と、落ち込んでいても事態は好転しません。どうぞ同じ1日を過ごすなら、明るく・前向きに笑顔で過ごしましょう。そんな、あなたを通所職員は応援します。

老健3階 『自立につながる見守り介護』

〜その人らしさを大切に、せかさずゆっくり待つ介護〜

お年寄りにとって、優しくすぐに手伝ってくれる人が良い人。しかし、私達介護者は生活の中での動作一つ一つが生活リハビリと考え、できるだけ自分でやっていただき、どうしてもできない場合はお手伝いさせていただきます。したがって、一人一人の状態をしっかりと把握しそれぞれに合ったケアの展開が望ましいと考えます。根気よく笑顔と一緒に頑張りましょう。私達職員は一生懸命応援します。



8月7日(土)
納涼夏まつり



9月16日(木)
敬老会

平成16年度こぶしの里行事予定

こぶしの里では、平成16年度も季節毎にいろいろな行事を計画しています。

利用者の方はもちろん、地域の方々とも一緒になって楽しめる行事を計画していますので、楽しみにお待ち下さい。



3月～5月
お好み春祭り
(各フロアで催しを
計画しています)



1月20日(木)
餅つき大会



12月24日(金)
クリスマス会

