

ヘルシーくじろ通信

<http://www.healthyhaim.or.jp/>

No.24 H27. 12月



特養・デイサービス行事ひとコマ

- * 七夕
- * 夏祭り
- * 敬老会
- * 運動会

お知らせ

♪ヘルシーレシピ♪
マイナンバー取扱いについて
施設内研修のようす
平成27年度 永年勤続表彰

Facebook 始めました！(フェイスブック、ヘルシーハイムで検索)
行事などをリアルタイムにお知らせしています。

ヘルシーハイム



6月特養行事



車に乗って、「ジョイフル」へ！
 たくさんあるメニューの
 中から好きなものを選んで
 きれいに完食されました。
 来年も行きましょうね！



「特定非営利活動法人ドッグ
 セラピージャパン」の皆様
 にお越し頂き、犬とふれ合い、
 愛おしく見る姿がとても
 印象的でした。



7月特養行事



入所様と職員と一緒に七夕
 飾りを作成し、短冊に願い事
 を書きました。
 今年も七夕行事に兩ヶ丘保育
 所の園児達が来園し、歌や
 踊りを披露してくれました。
 音楽に合わせて、「リズムを
 とったり、手拍子をしたり、
 かわいい園児に出会え、
 楽しいひとときでした。





夏祭り



今年の夏祭りも特養・ショートステイ・デイサービス・保育園の合同で行いました。又、多くのご家族様にご参加いただき、とても賑やかな夏祭りとなりました。



敬老式典



今年も敬老式典で、北九州市立大学吹奏楽団による演奏会を行いました。又、今年、喜寿・傘寿・米寿・卒寿・百寿を迎えられる方、100歳以上の方のご長寿をお祝いし、記念写真を撮影しました。



10月特養行事



運動会本番に向けて、レクリエーションの時間に競技の練習を行ってきました。
当日は、皆様、一生懸命になって競技に参加されたり、応援したりと活気溢れる運動会となりました。



家族会・喫茶バイキング



今年の家族会は、講師として社会保険労務士の清原愛先生にお越しいただき、「マイナンバーと私たちの生活」について講演していただきました。講演後は、喫茶バイキング！多くのご家族様にご来園いただき、ありがとうございました。



デイサービス行事のひとつ

あじさい鑑賞



デイサービスご利用者様と若戸大橋を渡り若松の高塔山へあじさいの花の散策に出かけました。色々な種類のあじさいがきれいに咲き並んでいて、梅雨の時期ならではの光景に皆様満足されたご様子でした。

平成 27 年 6 月



七夕行事



今年の流しそうめんは、昨年より流す距離を伸ばしそうめんの他フルーツ等を流してご利用者様に楽しんでいただきました。

皆さんで笹を飾りつけて、短冊に願い事を書いてもらいすてきな七夕飾りができました。

平成 27 年 7 月



敬老行事

今年は敬老行事として加来洋子様による三重奏が行われました。鑑賞された方達は素晴らしい演奏に感動されたようで「いつまでも聞いていたいね。」とつぶやいておられました。

平成 27 年 9 月



運動会



今年の運動会は、皆さんに1週間ほど前から練習をしてもらいその成果を発揮していただきました。

ラジオ体操からはじまり全6種類の競技を職員や保育所の子供達と歓声をあげながら楽しんで頂きました。

平成 27 年 10 月

文化祭



今年も今町市民センター文化祭に見学にいきました。デイサービスからはこいのぼりやシンシア君・クリスマスツリー等の皆様の力作を、保育所からもかわいい作品を出品いたしました。

平成 27 年 11 月

♪ ヘルシーレシピ ♪

ヘルシーハイムでお出ししているメニューの中から、簡単に作れる人気メニューをご紹介します。

【変わり大豆和え】

(4人分)



材 料	水煮大豆	70g
	きゅうり	中1本(100g)
	千切りたくあん	40g
	カニカマ	40g
	大 葉	3枚
調味料	マヨネーズ	40g
	すりごま	大匙1杯
	醤油	小さじ1/2杯

- ① きゅうりは薄切りにして、少量の塩を振り、少し時間を置いて絞る。
- ② 水煮大豆は水洗いして、大葉は千切り、カニカマはほぐしておく。
- ③ 材料を合わせて、マヨネーズ、すりごま、醤油を入れて和える。
- ④ 最後に、適量の塩・胡椒をして、味を調える。

ポイント：たくあんの塩気とポリポリとした歯ごたえが美味しいサラダです。

混ぜるだけなので簡単にできます。他にいろんな野菜を混ぜてもOKです。

マイナンバーについて

平成27年10月から、住民票を有する国民の皆様一人一人に12桁のマイナンバー（個人番号）が通知されます。

ヘルシーハイムでは、電話での入所者様・利用者様の個人番号の問い合わせや確認などは行いません。

行政機関も電話で個人番号の確認を行う事はありませんので、マイナンバーに関する不審な電話等にはご注意ください！



ご質問やご不明な点はご遠慮なくヘルシーハイムまでご相談ください。

感染対策研修

ヘルシーハイムでは感染対策として年2回、職員を対象に研修を行っています。

今回は、「感染拡大を防ぐための吐物処理の仕方」をテーマに、これから寒くなりこの時期に流行る、嘔吐下痢症、嘔吐を伴う胃腸炎などの知識と共に、吐物処理の正しい処理の仕方を実践を交え行いました。



- ①使い捨て手袋・エフロン・マスクの着用
- ②消毒液でペーパータオルなどを軽く湿らせる。
- ③吐物に覆いかぶせ、外から内におけ拭き取る。
- ④処理後の感染物などはエフロン・マスク・手袋と共にビニール袋に入れ、口を結ぶ。

永年勤続表彰



今年度は5年勤続者3名、
10年勤続者3名です。
入所者様・利用者様のために
これからも精一杯頑張ります！

発行：社会福祉法人 南風会 ヘルシーハイム事務局

〒803-0863 北九州市小倉北区南丘1丁目7-24

TEL 093-591-2434

FAX 093-591-3486

ホームページアドレス <http://healthyhaim.or.jp/>



ヘルシーくじら通信

<http://www.healthyhaim.or.jp/>

No.25 H28. 6月



特養・デイサービス行事ひとコマ

- * お正月の様子
- * お花見
- * 端午の節句
- * バラ園見学



お知らせ

♪ ヘルシーレシピ ♪
介護実習モデルのご紹介！
学習療法について



Facebook 始めました！（フェイスブック、ヘルシーハイムで検索）
行事などをリアルタイムにお知らせしています。

ヘルシーハイム 介護実習モデル



12月特養行事



「年賀状をご家族へ送る」を目標にレクリエーションにて文字の練習を行いました。



音楽レクの時間では、職員のハンドベルの演奏を披露。又、歌に合わせて楽器でリズムをとって音を出したり、歌ったりと楽しい時間を過ごしました。



今年の餅つき大会はヘルシーハイム保育園の園児たちの参加もあり大変盛りあがりました！



お正月



新年を迎え、皆様のご長寿を願い、お屠蘇やおせち料理を召し上がっていただき、獅子舞の登場や羽子板遊び、初詣や門松をバックに記念撮影を行いました。





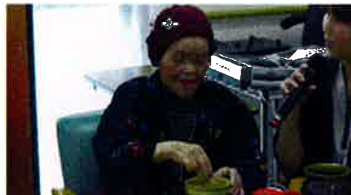
節分行事



今年もヘルシーハイムに鬼が2匹やってきました。
鬼を退治しようと、豆（新聞紙を丸めたボール）を思いっきり力を込めて
投げていました。鬼が退散したあと、お福さんが登場！
皆様、安堵されたご様子でした。



ひな祭り



今年のひな祭りはお茶会を開催。お抹茶と和菓子を召し上がっていただきました。
女性の入所者様が口紅をつけると、表情が明るくなり、とても会場が華やぎました。
レクの時間に作成した雑人形の貼り絵と記念撮影です。



4月特養行事



桜が満開から散り始める頃にかけて、施設敷地内にある桜や今町小学校付近の桜を見に散策しました。
満開の桜を見て帰ってくると、「よかったー」「きれいだったー」と言われ、とてもいい笑顔でした。
来年も楽しみですね。



5月特養行事



今年も皆様と一緒に、大きなこいのぼりを作成しました。
うろこ部分は、入所者様の手形です。色々な大きさの手形があるので面白みがあって、とても上手に仕上がりました。



デイサービス行事のひとコマ

門松作り



デイサービスご利用者様にヘルシーハイムの門松の作成をみていただきました。「最近あまり見かけなくなってしまい寂しいね～」とおっしゃる方もいらっしゃいました。ヘルシーハイムの門松は今年も立派に完成いたしました。

平成 27 年 12 月

お正月



お正月はおせちを食べてみんなでかるた・書初め・けん玉・トランプ等をして楽しみました。

獅子舞が頭を噛む仕草は体に取り付いた邪気を食べて取り除いているそうです。今年もヘルシーハイムの獅子は皆様の健康を願い一生懸命に舞いました。

平成 28 年 1 月



今年は赤鬼と青鬼の登場、皆さんで豆をまいて退治して福を呼び込みました。鬼退治の後は恒例の恵方巻の長さに挑戦していただきました。皆さんのチームワークのおかげで、なんと487cmの長くて美味しい恵方巻きができました。 平成 28 年 2 月



ひな祭り



皆さんで毎日少しずつ可愛いひな祭り用の飾りを作って素晴らしい下げもんができました。

今年のひな祭り会は利用者様に白玉フルーツポンチを作って頂きその日のおやつの時間に召し上がっていただきました。

平成 28 年 3 月



桜



今年のお花見は、バスで 20 分の長崎街道荒生田一里塚跡に行きました。桜の花と菜の花を同時に見ることができ春いっぱいの日でした。 平成 28 年 4 月

バラ

農事センターで見ごろを迎えるバラを見学に行きました。お天気に恵まれ少し暑さを感じるほどでした。皆様ゆっくりとバラ園を散策し日陰で一息入れて頂きました。

平成 28 年 5 月



♪ ヘルシーレシピ ♪

ヘルシーハイムでお出ししているメニューの中から、簡単に作れる人気メニューをご紹介します。

【らっきょう風味のツナサラダ】

(4人分)



材 料	きゅうり	中 1 本 (100g)
	玉ねぎ	中 1/2 個 (65g)
	人 参	中 1/3 本 (25g)
	ツナ缶	1 缶 (70g)
	らっきょう	4~5 粒
調味料	マヨネーズ	大さじ 2 杯 (30g)
	醤油	小さじ 1/2 杯
	塩・こしょう	少々

- ① きゅうりは薄切りにして、少量の塩を振り、少し時間を置いて、水気を絞る。
- ② 玉ねぎ、人参も薄切りにして、電子レンジにかけて、水気を絞る。
- ③ らっきょうは、適当な大きさに切る。
- ④ ①②③とツナを合わせて、マヨネーズ、醤油を入れて和える。
- ⑤ 最後に、塩・こしょうをして、味を調える。

ポイント：らっきょうの歯ごたえと酸味がアクセントの美味しいサラダです。ツナ缶の油分も入って水分が出るので、野菜はしっかり絞って和えるのがポイントです。

介護実習モデル「未来さん」仲間入り

ヘルシーハイムの皆様に名前を応募してもらい「未来（みらい）」と名付けてもらいました。

・誰もが迎える老いの未来に希望を持ちたい！

・未来に向かって今を生きる！
という意味が込められています。

今後様々なシーンで登場させてもい、職員の皆様の研修に利用させていただきます。どうぞよろしくお願ひ致します。



学習療法を始めませんか？

学習療法とは？

簡単な計算や文章の音読で脳を活性化させ、認知症予防や認知症の方の脳機能維持や改善を図る非薬物療法です。



他の人から誉められたり、認められた言葉がけをされると一瞬で脳は活性化します。

私たちがご支援します！



私たち6名が学習療法実践士の資格を活かし、皆様のお役にたてるよう学習療法の支援を行っています。

ご興味のある方、利用者ご家族様はぜひお気軽にお問い合わせください。

※※学習療法料金・・・2,160円/月（教材代金として）

ヘルシーハイムデイサービスセンター

発行：社会福祉法人 南風会 ヘルシーハイム事務局
〒803-0863 北九州市小倉北区南丘1丁目7-24
TEL 093-591-2434
FAX 093-591-3486
ホームページアドレス <http://healthyhaim.or.jp/>

