



社会福祉法人 清水福祉会
特別養護老人ホーム柏尾の里

〒424-0009 静岡市清水区柏尾387番地の2
Tel054-347-5261 / Fax054-347-5262
http://www.shimizufukushikai.com

せせらぎ

～介護が必要な方を応援します～
心と心のつながりを大切に
2023年10月25日発行 vol.55



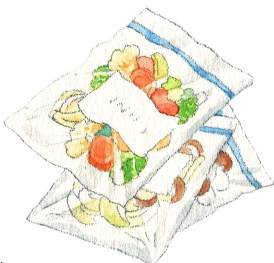
ヘルパーステーション柏尾の里 野菜の冷凍ってしたことありますか？

ホームヘルパーは、ご利用者様宅で調理を行う支援があるのですが、その際野菜を使い切れない時等に冷凍保存する事があります。

- カボチャ…種を取り、洗った後に一口大（煮物に使いやすいため）に切り、水気を切って保存袋に入れる。
- きのこ類…しめじやえのきは根元を切り小分けにバラした後に、しいたけは軸を切って保存袋に入れる。
- ホウレン草…下ゆでして冷水にとり、水気を絞った後に使いやすい長さに切り、一回分ずつをラップに包み保存袋に入れる。
生のまま冷凍もできますが、私達はゆでて冷凍し、すぐに使えるようにすることが多いです。

上記の三種類は、傷みやすいのですが活用しやすい面もあり冷凍することが多いです。他にも大根やネギなど割と何でも冷凍でき、中には大根のように冷凍すると味がしみ込みやすくなるという利点があるものもあるそうです。

野菜が高くなっている今、冷凍して活用してみてもはどうでしょうか。



訪問介護：自宅で生活を営むのに支障のある高齢者のお宅を訪ね、身体の介護や家事サービスを提供いたします。



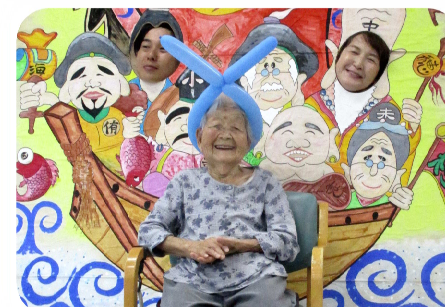
知ってますか？スポーツの日 ～秋の運動のススメ～

多くの人には「体育の日」という名称の方が馴染み深いかもしれませんが。体育の日は、第1回東京オリンピック開会式が開かれた10月10日を国民の祝日として昭和41年に制定され、紆余曲折を経て現在はスポーツの日となっています。「運動の秋」という言葉もこの時期によく聞く言葉です。耳の痛い人もいるかもしれませんね。週一回以上運動をする成人の割合は減少傾向にあり、昨年のスポーツ庁の調査では約52%と2年連続で減少傾向にあります。秋に運動をするとよいのは、単に涼しくて運動しやすいから…というだけではありません。秋は基礎代謝を上げやすい季節！ここで基礎代謝を上げることができれば冬太りの防止になります。秋だけでも頑張ってみては？！

デイサービスセンター柏尾の里

みなさんこんにちは。柏尾の里デイサービスでは、ご利用者様にとって年に一度の一大イベントである敬老会を開催しました。敬老会では職員が各々の特技を披露させていただいたり、職員一同による銭太鼓の演奏なども披露させていただきました。柏尾の里で最高齢104歳の方に加え、新100歳を迎える方もおり、盛大にお祝いさせていただきました。職員からの手作りストラップも贈呈させていただきました。ご利用者の皆様、これからもお元気にお過ごしください。

10月にはスポーツの秋ということで毎年恒例の大運動を開催しました。紅白にわかれ様々な種目で盛り上がり上がられていました。もちろん職員も参加し、ご利用者様といっしょにハッスルしました！



デイサービス：日帰りでご利用頂くサービスです。ご自宅まで送迎いたします。入浴や食事、機能訓練等を行います。

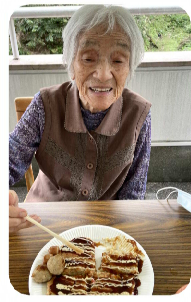
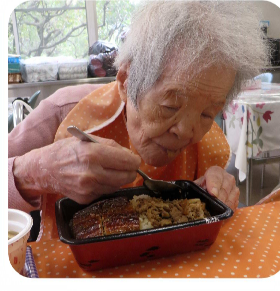
入所施設 ～長期入所・ショートステイ～

入所施設で行われた行事や活動の紹介をさせていただきます。

8月は施設内の模擬喫茶店でかき氷を食べました。抹茶・イチゴ・ぶどうの3種類、大きな氷で作りました。

9月は敬老会を行いました。式典を行い、食事はねぎとろ丼をメインに、鯛や赤飯、おはぎなどみなさん喜んで召し上がられました。他、数名で日本平へドライブに出かけ、帰りにすき家でうな牛を買い、施設で食べました。

10月に入り、ベランダでBBQ、鉄板でお好み焼きを作りました。生地に豆腐を入れふっくら良い食感となり、好評でした。熱々の食事をフーフーしながら喜んで召し上がられました。



長期入所：要介護の認定を受けている方で、自宅で介護を受けて生活するのが困難な方に入所していただき、生活をしていただく施設です。
 ショートステイ：短期間（数日～1週間程度）入所していただき入浴、食事、排泄等の介護や、レクリエーション等を行う施設です。

まるけあ高部 (高部地域包括支援センター)

肺炎球菌ワクチン、接種しましたか？



9年前から肺炎球菌ワクチンの定期予防接種が始まりました。肺炎球菌は肺炎を起こす菌の中で1番多い病原菌となっています。65歳の方が定期接種の対象ですが、今年度までの経過措置として70、75、80、85歳というように5の倍数の方にも案内ハガキが届きます。定期接種だと本来¥8,580かかるところが¥4,820で接種できます(市民税非課税世帯、生活保護受給世帯の方は無料)。ただ、1回でも接種したことのある方は公費補助の対象にはなりません。

肺炎は冬場だけでなく1年を通していつでもかかる可能性があります。65歳以上になるとかかる方も増えてくるので、元気なうちに予防することが大切です。ワクチン接種については、かかりつけの病院に相談してください。

毎日できる感染予防としてはうがい、手洗い、マスクの着用、口腔内の清掃、誤嚥の予防があります。

免疫力を高める行動としては規則正しい生活、持病の治療、禁煙になります。これらと合わせワクチン接種をして、肺炎を予防し重症化を防ぎましょう。



地域包括支援センター：地域住民の保健・福祉・医療の向上の為に支援や、要支援認定を受けた方の介護保険サービス利用のお手伝い等を行います。



居宅介護事業所 柏尾の里

暑い日が続いていましたが、10月に入り急に朝、晩は冷え込む季節になりました。

食欲の秋といいますが、高齢者の方の中には思うように食事をとることができない方がいます。そこで今回は食事に関する在宅サービスのひとつを紹介させていただきます。

静岡市では配食型見守りサービスというものがあります。認知症やうつ病等で外出が困難で、食事の準備に支障がある独居の方を対象に、食事の配達、安否確認を行い、一人でも安心して在宅生活を続けられるよう支援するサービスです。利用には条件がありますが、ご希望の際はケアマネジャーまでご相談ください。

寒暖差が激しいので、体調を崩しやすい季節でもあります。体調には十分に注意してお過ごしください。



居宅介護支援事業所：介護支援専門員(ケアマネジャー)が、在宅にお住まいの方の生活や介護に関する相談を請け負う所です。