

グリーンウッド奥多摩広報第93号

やまどり



令和5年1月15日発行 社会福祉法人グリーンウッド

新年のごあいさつ



皆様におかれましては健やかに新年をお迎えの事と、謹んでお喜び申し上げます。

旧年中は当法人に対しまして、ご利用者様、ご家族様、地域の皆様から温かいご支援、ご協力を頂き、心より御礼申し上げます。

さて、新型コロナ感染症についてですが、発生から4年目を迎えました。当法人におきましても、昨年は、新型コロナ感染症対策に職員一同、一丸となって取り組み、無事収束することができました。

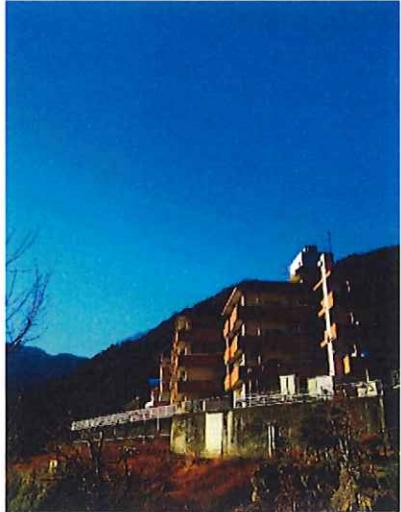
奥多摩町役場、奥多摩病院、その他関係機関の皆様には多大なご支援、ご指導を頂きました事、改めまして御礼申し上げます。昨年の教訓を生かし、本年も引き続き新型コロナ感染症対策と、介護力の強化に取り組んで参ります。

そしてご利用者の皆様がより快適にお過ごし頂き、毎日を笑顔で過ごして頂ける様な環境づくりを目指します。

当法人の経営ですが、今まで通りの健全で安定した法人経営を目指し運営して参りますので宜しくお願ひ致します。

結びになりますが、皆様のご多幸とご健勝をご祈念申し上げまして、新年の挨拶とさせて頂きます。

社会福祉法人グリーンウッド
理事長 澤本 和容



初日の出に照らされるグリーンウッド

お正月の豆知識　～どんど焼き～

地域によってはどんど焼き・左義長・三九郎・火の祭りともさまざまな呼び方があるようです。基本的に1月15日に行われるどんど焼きは、正月に飾ったお飾りなどの縁起物や書き初めを燃やす行事です。また、お餅や団子を焼いたり、スルメや昆布を炙ったりして食べて無病息災を願ったりするほか、五穀豊穣、商売繁盛、家内安全などを願うことも意味しています。



生活の様子

秋の外出レク



10月から11月にかけて、秋の外出レクに出かけました。紅葉や風景を見たり、かつて生活されていた地区を訪れ懐かしがったりして楽しまれています。初めて行った場所もありましたが、奥多摩には素晴らしい景色がたくさんありますね。ご利用者にとっても、良い息抜きの時間になったようです。

運動会

10/14(金)に運動会を行いました。皆さん一生懸命に競技に取り組まれていました。



地域応援券を利用したお食事会・衣類販売会



今年も奥多摩町の地域応援券を利用して、握り寿司やお弁当、デザートなどを出前していただき、皆さん舌鼓を打ちました。また、衣類販売会も行い、気に入った洋服などを購入されました。ご協力いただいたお店の皆様、ありがとうございました。

クリスマス会

12/25(日)クリスマス会を行いました。皆さん仮装(?)姿で、職員の踊りを見て楽しめました。お昼ご飯はローストチキンとサンドイッチでした。



新年会

おかげさまで穏やかな良いお正月を迎えることが出来ました。元旦のお昼には新年会を開催しています。役職者の挨拶のあと、皆さんで乾杯をしました。



元旦のお昼は豪華なお弁当です。

- ・お赤飯とすまし汁
- ・ぶりの照り焼き
- ・鶏肉松風焼き
- ・煮しめやねりきり 等…

お箸の包み紙にも注目です。なんと、干支であるうさぎの折り紙です。栄養士さんのお手製だそうです。

初詣



施設内に手作りの神社を設置しています。



もちろんおみくじも用意しています。大吉は当然ですが、健康運良に大喜びされる方も見られ、やはり健康面を気にされている方が多いようです。今年も良い年になりますように！



足腰の達者なご利用者が施設を代表して、地元の神社に初詣に出かけました。

リハビリの様子

毎日塗り絵や計算問題を行われているご利用者が多いです。また、理学療法士(PT)の先生が2名、月に一度ずつ来所され評価を行っています。



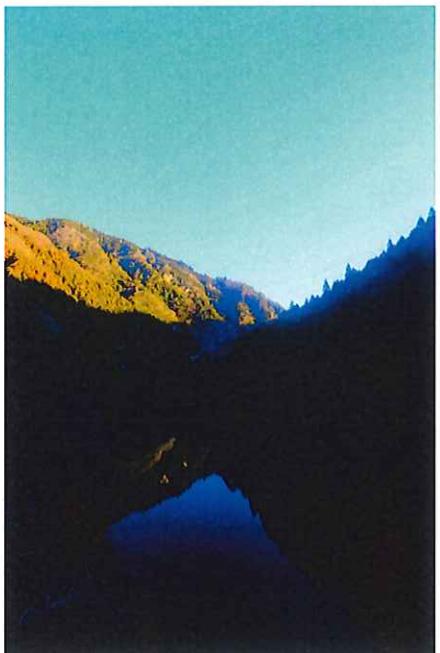
PTの評価をもとに、リハビリスタッフが練習を行っています。私たちの生活の中でも重要な、「座る・立ち上がる・歩く」といった基本的な動作を繰り返し練習しています。地道な練習ですが、とても大切なことです。

職員研修

11月は感染症対策の装備着脱に関する研修、12月は権利擁護・虐待防止研修、解剖学及び移乗介助時の事故防止に関する研修などを行いました。



やまどり第93号表紙について



今号の表紙は元旦に数馬峡橋から撮影してきたものです。初日の出が城山の上から顔を出し、対側の山を照らし出しているところです。白丸ダムの水面に、反射した山が写り込んでいるのがおわかりでしょうか？

デジタルカメラの露出はけっこう難しく、何度も撮り直しが必要でした。本当はもう少し空を青々と撮りたかったのですが、莊厳な雰囲気は撮れたと思っています。白丸地区にも素晴らしい景色がたくさんありますね。

今度の表紙はここからの眺めがおすすめだよ、ここの写真も良いよ…などのご意見も随時募集しておりますので、どうぞよろしくお願ひいたします。他にも表紙候補として、ホームページに写真を掲載しておりますのでぜひご覧ください。



寒い冬！高血圧症にご注意ください！



冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房がきいている室内から外へ出たときなど、急な寒さを感じると、血圧は急上昇します。日頃から血圧が高い方は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるため、注意が必要です。また、血圧が正常の方も高血圧症予防のため、健康的な生活を心がけましょう。

●血圧が急上昇しやすいのはこんなとき！！



血圧の急上昇を防ぐポイント

- ①布団から出る前に、室内を暖める
- ②浴室・脱衣所を暖め、温度差をなくす
- ③寒い屋外に出るときは、しっかりと防寒対策をする
- ④トイレ内や便座を温めておく



●人は冬になると、濃い味が欲しくなる！？

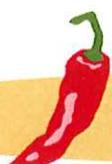
人の身体は寒いとき、エネルギーが必要になるため、糖分や塩分をたくさん取り込もうとします。また、口腔内も乾燥しやすく唾液が出づらいため、夏に比べて味覚の感受性が下がり、普段より濃い味でないと、味を感じしづらくなります。

味が薄いと感じる場合は、塩分を足さずに一工夫で、美味しさをアップさせることができます。

①香辛料や香味野菜を利用する

こしょう・唐辛子

生姜・ねぎ・しそ・わさび



②酸味を利用する

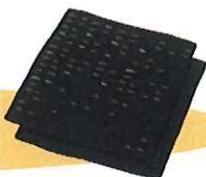
酢・レモン等の

柑橘類



③風味のある食材を利用する

海苔・ごま



●塩分を控えることを中心に、一日三食バランスのよい食事を心がけましょう。

給食担当 管理栄養士

社会福祉法人グリーンウッド

○介護老人福祉施設 グリーンウッド奥多摩

(通所サービス) デイサービスセンター森の時計

TEL 0428-83-3733

東京都西多摩郡奥多摩町白丸263番地

ホームページ <http://www.green-wood.jp/>

○居宅介護支援事業所 白丸ケアセンター

TEL 0428-83-3737

