

ゆうらいふ通信

平成 26 年 10 月 発行

おいしい話 栄養だより Vol.3

美味しい食材盛り沢山、「食欲の秋」が到来です！
「秋の美味しいお魚＝サンマ」をご紹介します。

**血液サラサラ効果の EPA と
悪玉コレステロールを撃退する DHA**

不飽和脂肪酸 EPA と DHA には中性脂肪抑制と血栓予防効果があり、生活習慣病予防になります。また胃腸を温め、疲労を取り除く効果があります。⇒今の季節にぴったり！

脳の働きを活発に！

DHA を摂ると脳神経細胞が活性化し、老化抑制や認知症予防になります。青魚を定期的に食べましょう。

煮つけやお刺身で、できるだけ脂を逃がさずに！

調理ポイントは、EPA、DHA を効率よく摂取するために、脂を落とさないことです。焼きサンマは美味しく捨てがたいですが、煮つけなどで脂のうまみも一緒に食べると良いでしょう。お刺身もおおすすめです。

【美味しいサンマの選び方】

口先が黄色・目がきれい・厚みがある・腹に弾力がある
⇒脂がのって新鮮！

鮮度の良いものは、口先の色の抜けがなく、黒目の周りが透明、腹にある内臓が硬く弾力が残っているものです。身に厚みがあるものは脂がのっている証拠です。

食べ過ぎに注意しながら、食欲の秋を楽しみましょう！

管理栄養士 山田 真里子

お知らせ

滋賀県警察音楽隊による演奏会開催

ゆうらいふ花梨へ遊びにお越しください！
日時：10月19日（日） 13：30～15：30
場所：NPO ゆうらいふ 花梨（立田町 4135-1）

お楽しみがいっぱい！

- 滋賀県警察音楽隊による演奏会
- 滋賀県警察防犯アドバイザーによる「オレオレ詐欺について」の講演
- ジュニアポリスの制服を着て撮影（サイズ小学1年生くらい）

マスコットの「けいたくん」がやってくるよ！

ホームページや Facebook で情報発信中！



ゆうらいふのホームページや Facebook ページをご存知ですか？おなじみのスタッフも登場して近況を紹介しています。ぜひアクセスしてみてくださいね！●ホームページ <http://www.youlife.ne.jp>

●Facebook⇒ <https://www.facebook.com/npo.youlife> (上)「月刊 DAY に掲載されました」(津田) (左) 求人ページ「働く先輩の声」(清水)



新スタッフのご紹介

★大島 桂
グループホームすいれん

★川嶋 紀子
保育所かりん

★飯島 裕子
グループホームすいれん

★谷川 幸恵
リハビリサポート ゆうらいふ

★今井 京子
居宅介護支援事業所 ヘルパーステーション

編集後記

栄養だよりは「食欲の秋」をテーマにサンマを取り上げました♪もう一つ、秋といえば、「スポーツの秋」。ゆうらいふでは 7 月から職員向けのヨガ教室を開催しています。すっかりエクササイズの定番になったヨガ。起源は 4500 年前のインダス文明にまで遡るのだとか…。今は、シニア世代にも人気ですし、介護予防やメンタルケアにも取り入れられていますね。気持ちよく体を動かして健康を維持したいですね♪

ボランティアさん いつもお世話になっています！

人形劇サークル いちごじゃむさん
パネルシアターや手遊びなどを披露していただきました。

楽しいひとときでした！

研修会報告

- ◆「褥瘡の予防とケア」7/31
講師：滋賀医大看護臨床教育センター認定看護師 河田氏
- ◆「福祉研究・発表の概要と技法」8/28
講師：龍谷大学社会学部 臨床福祉学科 村井龍治氏
- ◆「救急時対応」9/4
講師：湖南消防署 消防士



ゆうらいふの夏祭りでは和太鼓コーナーを設けました。大型スマートボールなどのゲームもお楽しみいただきました。またご利用者の淹れてくださる珈琲も好評でした。



花梨の夏祭りは、射的やくじ引きなどのゲームコーナーや、かき氷やフランクフルトなどの模擬店を開催。保育所の園児と保護者、地域のご家族様にもお越しいただき、明るい笑い声にまつまれました。すっかりお祭りムードの花梨で、ご利用者のみなさまも楽しいひと時をお過ごしいただくことができました。

特定非営利活動法人ゆうらいふ
事務局/担当：西村
守山市立田町 1231-4
TEL：077-585-4070
【Web】<http://www.youlife.ne.jp>
【メール】info@youlife.ne.jp

ゆうらいふ ● 居宅介護支援事業所 ● デイサービス ● 福祉用具販売 ● 研修事業 ● 事務局
〒524-0214 守山市立田町 1231-4 ☎ 077-585-4070

すいれん ● グループホーム ● デイサービス
〒524-0001 守山市川田町 988-1 ☎ 077-581-4606

かりん ● 小規模多機能型居宅介護事業所 ● グループホーム ● 事業所内保育所
花梨 ● ナースステーション ● ヘルパーステーション ● 定期巡回・随時訪問型訪問介護看護
〒524-0214 守山市立田町 4135-1 ☎ 077-599-0531

トピックス

ゆうらいふの取り組みや、各事業所の活動、業界の情報など配信中です！



- 介護保険は新しい段階へ！こころのオープンカフェ
- 在宅医療と介護の連携（訪問看護・訪問介護）
- 介護用品・福祉用具のご紹介
- すいれん日記 / 保育所かりんコーナー 等



介護保険は新しい段階へ！ ～こころのオープンカフェの開設～

理事長 山田巨宏



介護保険は3年ごとに制度を見直すことになっています。来年度（平成27年4月）に第6回目の改正が行われます。

大きな改正ポイントは3つ

1. 特養への入所は、原則、要介護3以上の**重度者を対象**
2. 所得の高い高齢者世帯の介護保険の**自己負担が1割から2割へ**
3. **要支援サービスは市町村の事業へ移行**（市が3年がかりで準備）

高齢者の増加と重度化に伴う介護サービスの増加に対処しながら、財政負担の軽減を図ることが目的です。負担できる方々には増額をお願いし、**現存する地域の資源を上手に組み合わせ活用**して、費用を抑制していくという事で、介護保険制度を維持していくために、やむを得ないことかと判断しています。

ゆうらいふには多くの「要支援1・2」の利用者さんがおられます。この方々が現在と変わらない「介護予防サービス」を受けられるような「受け皿」づくりが大切なことと考え、8月より「こころのオープンカフェ」をリハビリサポートゆうらいふに開所しました。今年毎月第2日曜日のAM10:00～PM3:00です。

- ① 介護で苦勞されている皆さんの**情報交換や相談の場**
- ② 地域で「お互いさん」という思いで活動を考えておられる皆さんへの「ノウハウ」の**勉強の場**
- ③ **介護予防**（トレーニングマシンをお使いいただけます）

「こころのオープンカフェ」は介護保険の利用が制約を受けても、**地域でみんなの力を合わせながら、「自分たちのために・自分たちがやる介護支援」**に備えて、ひいては「自分の望む場で、最期まで生活ができる終の住処づくり」を目標にしています。

どうぞ、一度リハビリサポートゆうらいふにお立ち寄りください。

担当 山田登喜子



開催日 10月12日(日)
11月9日(日)
12月14日(日) です！



災害への対策について



9月1日は「防災の日」でした。防災と言っても地震・風水害・火災などたくさんのたくさんの事態が想定されますね。今年の夏は、大雨による水害、土砂災害が全国で発生しました。ゆうらいふでも改めて守山市のハザードマップを確認し、想定される災害への対応策を見直しているところです。

防災意識の高まりから、新聞やテレビなどのメディアで様々な情報が発信されていますが、それぞれの災害の状況や置かれている環境に応じて取るべき行動は異なります。

災害現象の正しい理解と、安全を確保するための避難行動の選択が可能となる知識を身につけることが大切だと考えています。

避難訓練を実施する際には、指示に従い反復する訓練ではなく、その場で何をすべきかの目的を明確にし、適切な行動を選択できる能力を向上し自ら考える力を養うよう勤めてまいります。また地域コミュニティの中で災害への対策を行ってまいりますので、今後ご協力のほどよろしくお願いいたします。

①避難訓練の実施

各拠点（ゆうらいふ / 花梨 / すいれん）での避難訓練を年2回実施しています。消防職員立ち会いのもと、利用者の皆さんにも参加いただき、避難手順を確認しています。また、自治会にもご参加いただき地域での防災意識を共有する機会として訓練を活用しています。



②防災対応マニュアルの見直し

災害対応を円滑に実施するため、随時マニュアルの見直しをしています。避難の手順、情報伝達の方法、利用者の要援護度合に応じた避難対策などの課題について検討しています。

③建物内の安全対策

防災設備・消化設備の点検や訓練を実施し、出入口など避難経路上に物を置かないなどの安全対策を行っています。

介護用品・福祉用具のご紹介

一緒にお探します
お気軽にどうぞ！

ゆうらいふでご購入いただいた介護用品や福祉用具のいくつかをご紹介します！



お薬カレンダー
ご本人や介護されているご家族からのお問い合わせが多く、壁掛けタイプをお求めになる方が多いです。

室内シューズ
自宅内やデイサービス内で使いやすいと好評です。夏はメッシュタイプも人気です。女性はピンク、男性はグレーが人気です。

オムツ&排泄ケア用品
オムツ券のご利用可能

【パッド】

●いちばんパッド
エルモアの「いちばんワイドパッド」「スーパーワイドパッド」は吸収量が多く、後が広がっているため就寝時に、チカザワの「メディパッドM/L」を昼間用と選ばれる方が多いです。吸収量だけでなく幅や長さなども考慮してサイズを選択されます。比較的リーズナブルな商品です。

●メディパッド

セラバンド
リハサポゆうらいふでも機能訓練に使用しています。色により強さが違います。中度の強度の赤色バンドが人気です。¥1,000～

杖
グリップの握り易さや軽さという実用性と色やデザインの好みで選ばれています。「ヒューゴステッキ」は色もきれいと人気。(株)Mikiのものも人気！

【テープタイプ】
●メディパ アルファ フィットテープ
●アデント 消臭効果付きテープ式

【パンツタイプ】
●いちばんパンツ
薄型フィット、長時間用レギュラータイプのどちらも人気です。

シャワーチェア
※特定福祉用具
ご本人の身体状況や、お風呂場の環境などに応じて適切なものをお選びいただく必要があります。明るい色も人気です。

ポータブルトイレ
※特定福祉用具
ご自身で利用いただき易いよう高さ調整ができるもの、便座がソフトなもの、お手入れがしやすいものが選ばれています。

※介護保険適用可

すいれん日記

リハビリサポートすいれんグループホームすいれん



リハビリサポートすいれん（写真左）外出するために、段差を超える等の目標を持って今日も機能訓練に取り組んでいます。（写真右）みなさんで紙染めで朝顔を作り、壁に飾りました。



グループホームすいれん（写真上）「池上和尚のありがたい話」皆さん楽しんで耳を傾けていらっしゃいます。（下）理事長作の枝豆を茹でてつぶして「すんだ餅」を作りました。



ほいくしよかりん だより

花梨のみなさんと交流会「敬老の日の集い」を行いました 9/12

敬老の日のお祝いに保育士と一緒に作ったワッペンを、子どもたちが順番におじいちゃん、おばあちゃんの胸に貼りました。「ありがとう」と言ってもらって嬉しそうなお子様たち。歌を3曲披露しました。



歯科衛生士さんと口腔ケアを行いました 9/18

今年度2回目の口腔ケアを実施しました。歯科衛生士の樋上さんに来ていただき、歯磨きができていたか一人ひとりの口の中をみていただきました。今回は全員が泣かずに大きく「あーん」ができ、成長を感じました。



野村保育士が結婚しました

野村保育士が、9月15日に結婚しました。お相手は同級生だとか…。素敵な花嫁姿で幸せそうですね。披露宴には理事長と保育所かりんの武田所長がお祝いにかけつけました。未永くお幸せに！

