

きらりと光るシルバーライフを応援します。



社会福祉法人
藤愛会

www.touaikai.com

リバーサイド中広通信

RIVERSIDE NAKAHIRO COMMUNICATION



編集発行／社会福祉法人藤愛会 〒733-0012 広島市西区中広町2丁目15-15 Tel.082-235-0788

新春のご挨拶 地域の皆様へ

あけましておめでとうございます。旧年中は当法人の運営にご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、日本各地で自然災害が相次ぎました。「平成最悪」となった「西日本豪雨」を始め、大雪、台風、猛暑、地震：と次々に大きな被害をもたらしました。被害に遭われた皆様には、改めて心よりお見舞い申し上げます。

本年は、新天皇即位に伴う改元や消費税率の引き上げなどが予定されており、また、当法人におきましては、法人設立20周年の節目を迎えることとなります。これまでのご厚情に深く感謝を申し上げます。今後とも地域福祉へ貢献すべく、職員一同、より一層の精進を重ねて参る所存でございます。

結びに、地域の皆様にとりまして、本年が幸多き年となりますよう心から願い、年頭のご挨拶と致します。

社会福祉法人藤愛会
理事長 藤本 實

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

新春の風景

リバーサイド中広特別養老ホーム

新年あけましておめでとうございます。旧年中は、施設運営に多大なるご協力をいただき厚く御礼申し上げます。本年もご理解、ご指導賜りますようお願い申し上げます。

今年は穏やかな天候に恵まれ、落ち着いた年始でありました。昨年は、7月の西日本豪雨をはじめ、多くの災害が起こりました。この好天が今年の良い暗示であればと願って止みません。

さて、本年は平成が終わり新しい元号が始まる年であります。現在ご入所いただいている方の中には、大正から始まり4つの異なる時代をお過ごしとなる方がおられます。激動の時代をお過ごしになられ、現在も元気で生活されておられる事に改めて敬意を表します。そのようなみなさまのお手伝いをさせて頂くことの責任の重さを感じながら、職員一同精一杯業務に努めて参ります。



リバーサイド中広デイサービス

明けましておめでとうございます。平成最後のお正月、いかがお過ごしでしたか？

デイサービスでは、年末年始の出来事を全て話す勢いで「1週間分を話さなきゃいけないからね」「こんなに話すのは、デイサービスぐらい」と話に花が咲きました。本年も皆様に楽しんで頂けるようスタッフ一同努めて参ります。どうぞよろしくお願ひ致します。



ハレクプナグループホーム

明けましておめでとうございます。グループホームでは、元旦に職員よりお神酒を酌んでまわり、皆様と新年のお祝いを致しました。また、お部屋のドアには「賀正」の札を飾り、一気にお正月らしい雰囲気に変わります。今年も、皆様が元気に楽しく過ごして頂けるよう頑張っていきたいと思ひます！



平成最後！新年の誓い

毎年、デイサービスでは新年の誓いを書いて頂いております。平成最後の新春にどのような誓いをたてられたのでしょうか。一部をご紹介します。

- 笑顔仲良く元氣よく（86歳／女性）
- 元氣でほかほか（96歳／女性）
- 杖が無くて歩けるように（88歳／男性）
- 感謝（89歳／女性）
- 家族が元氣で仲良く暮らせよう（93歳／女性）
- 普通が一番普通に過ごす（86歳／男性）

皆様の前向きなお言葉に職員が元気を頂きました！

ちよっと見て！見て！

デイサービスご利用者K様の作品です。高さ50センチもある木目込みの羽子板で、とても重たいのですが、わざわざお持ち下さいました。デイサービスが一気に華やかになりました。K様、ありがとうございました。



今後の予定 Schedule

リバーサイド中広デイサービス

年が明け、お神酒会・初詣ドライブなど楽しい行事が目白押しでした。

2月・3月も、引き続き1月に引けをとらないほどの楽しい行事をたくさんご準備しております。まず、2月は新しい慰問の方にお越し頂く予定です。その他にも、スタッフが頭を悩ませながら新ゲームを作っています。皆様奮ってご参加下さい。



ハレクプナデイサービス

千支の人形作り

皆様が毎年楽しみにされている千支の人形作り。今年で「十二支」揃う方もおられますね。「見えづらくなった」「最近縫い物しないから」とのお声を受けて、今年は少し大きめのインシンを作ろうと思ひます。2019年は挑戦運が上昇だそうですよ！今年は色々なことに挑戦し、突き進む亥亥年（いとし）にしましう。



グループホーム／デイサービスセンター

Hale Kupuna ハレクプナ

広島市西区山手町19-3
☎082-503-0081 Fax.082-503-0082

営業日 月～金曜日（祝日も営業、12/29～1/3休業）
営業時間 8:30～17:30（サービス提供は9:30～15:30）

特別養護老人ホーム／ショートステイ
デイサービスセンター／居宅介護支援事業所

リバーサイド中広

広島市西区中広町2-15-15
☎082-235-0788 Fax.082-235-2341

営業日 毎日（祝日も営業、12/29～1/3休業）
営業時間 8:30～17:30（サービス提供は9:30～16:30）

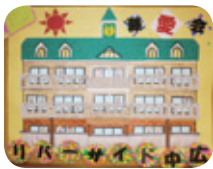
お誕生日会

以前にもご紹介しておりますが、特別養護老人ホームでは毎月誕生日会を行っています。11月は柿を使ったムースに生クリームを乗せて召し上がっていました。12月はクリスマス会を兼ねて、職員手作りのビンゴゲームでみなさまに靴下をお贈り致しました。誕生月の入所者さまの喜びの顔が見られて毎回楽しい時間を過ごしています。



壁画作り

4階入所者様を中心に壁掛け作品作りを行っています。季節に沿ったテーマを決めて、切り絵から立体的なものまで毎日少しずつ取り組んで頂いています。手動かすリハビリ効果はもちろんですが、作品が形になる過程のみなさまの真剣な横顔に我々も力を頂きます。



慰問のご紹介

昨年、ホルン演奏と獅子舞の慰問を初めてお招きました。ホルン演奏では、写真のアルプホルン（とても長く、触ると長生きができるのか…）を触るなど、ワクワクする時間を過ごしました。獅子舞は、ものすごい迫力で皆様にとっても喜んで頂きました。



もちつき

年末恒例の餅つきを行いました。「杵で餅をつけるだろうか…」というスタッフの心配をよそに、御年100歳を超える方が、挑戦！椅子に座ったままではありましたが、実にお見事でした。そのおかげで、次から次へと立候補の手が上がり、お餅は無事完成しました。皆様、ありがとうございました！



もちつき

年末に毎年恒例のもちつきを行い、鏡餅を作ります。その年々で形もまん丸だったり、楕円形だったり、上下が同じサイズだったり…。今年はとても綺麗に完成しました！鏡開きの日まで、大きなヒビ割れもなく飾る事ができました。また、一緒に作った丸餅やあんころ餅も、正月におやつや雑煮にして召し上がって頂き、喜んでおられました。



とんど祭り

山手町のとんど祭りに参加しました。お天気が良く、寒さのゆるんだ日で楽しくとんどの点火を見学させて頂きました。「久しぶりに見せてもらうた」「最近している所が少ないよね」と喜ばれる声があったり、竹の弾ける音や焼け倒れる姿に驚かれる様子があったり、刺激的な行事です。炊き出しの豚汁やぜんざいも絶品でした！



クリスマスツリー

今年は「6枚の布を縫い合わせたツリー」と「フェルトを貼ったツリー」の2種類を作りました。約1か月前から作業を始めました。皆さん苦戦しながらも完成が待ち遠しく一生懸命になって作っておられました。今年も華やかなクリスマスを迎えることが出来ましたね。



壁面飾り

12月から少しずつ作業を始め、1月の壁面が完成しました。基本のお題は職員が考えるのでマンネリ化しますが、作業中利用者様からアドバースをいただけるのでいつも素敵な作品が出来ます。そして壁面飾りを作る事の最大の魅力は利用者様が協力して1つの大きな作品を作ることです。今年も毎月の壁面が楽しみです。



目指せ！モテンデナイン

冬になると気分が落ち込む。人に会うことや家事が億劫になるという方は「冬うつ」かもしれません。「冬うつ」は10月頃から症状が始め、春先には改善するのが特徴です。冬に向けて日照時間が短くなり、昼夜のリズムに合わせて生理現象を調節する「体内時計」にとって必要な情報が不足するため、心身の不調が生じやすくなるということです。また、典型的なうつといえ「不眠」「食欲がない」というイメージですが「冬うつ」は炭水化物や甘いものが過剰に食べたくなる、睡眠時間が延び、日中も眠いのが特徴です。予防対策として一番良いのは日光浴ですが、通勤通学の電車やバスの中、カフェやランチなどの休憩、道を歩く時などになるべく陽の当たる場所あるいは窓に近い場所にいることを意識するだけでも良いのです。尚、朝の光は特に効果的とのこと。冬の不調の原因は日光不足かも…。意識的に日光を浴びてみてはいかがでしょうか。

栄養士より 11月29日は…

むくみが高齢者に多い症状ですが、その原因には心臓や腎臓の働きが悪くなる、高血圧、栄養不足、水分のとり過ぎなどがあります。高血圧や虚血性心疾患によるむくみは特に足に現れ、症状が進むと動機や息切れなどが起こることもあります。むくみを防ぐのは塩分を控えることが重要ですので、日頃から塩分のとり過ぎに注意しましょう。

減塩のための調味ポイント

● ゆずやレモンの酸味を調味料に…香りや酸味で塩分が控えめでも美味しく感じられます。

● 薄味に調理して…少しの醤油をつけて食べるほうが減塩になります。

市販の減塩用調味料も上手に取り入れて減塩を心がけましょう。

編集・集・後・記

あけましておめでとうございます。今年「平成」が終わり、新たな時代が始まります。落ち着いて、次の時代への準備をして参りたいと思います。今年もどうぞよろしくお祈り致します。

特別養護老人ホーム／ショートステイ
デイサービスセンター／居宅介護支援事業所

リバーサイド中広

デイサービス1日体験
650円
※昼食・おやつ代のめいたきます

広島市西区中広町2-15-15
☎082-235-0788

新しい趣味、お友達と出会えるかも…。

そんなデイサービス体験してみませんか？

興味はあるけど、どんな所なのかわからない。
たまにはどこかへ出掛けたいけど一人は心配。同年代の仲間と楽しく過ごしたい…。
そんな方はぜひ一度、遊びに来てみてください。

グループホーム／デイサービスセンター
Hale Kipuna

デイサービス1日体験
650円
※昼食・おやつ代のめいたきます

広島市西区山手町19-3
☎082-503-0081