

# さかえ通信

vol.42



## CONTENTS

- |                    |                                |
|--------------------|--------------------------------|
| P2 さかえハートみらい       | P 8 さかえサンライズハート                |
| P3 さかえグリーンハート川口    | P 9 さかえマイハート希望                 |
| P4 さかえグリーンハート美術館通り | P10 さかえデイサービスセンター              |
| P5 さかえライフハート美術館通り  | P11 さかえ居宅介護支援事業所<br>さかえ内科クリニック |
| P6 さかえライフハート安積     | P12 2019年4月入社 新卒職員紹介           |
| P7 さかえハートホーム矢吹     |                                |

# さかえハートみらい

## ～介護老人保健施設とは？～

医療、看護、介護からリハビリテーションまで、さらには、栄養管理などのサービスを提供し、お客様の尊厳を守り、安全に配慮しながらお客様の「今できること」を少しでも多く増やせるよう支援する施設です。

※65歳以上の要介護認定を受けた方で、病状が安定していて入院治療の必要がなく、リハビリテーションを必要とされる方がご利用できます。

## ～当施設で受けれるサービス～



### ○入所サービス

施設サービス計画に基づいて、看護・介護及びリハビリテーション、その他必要な日常生活のお世話をしながら、お客様の自立生活（家庭復帰）を支援します。

### ○短期入所療養介護（ショートステイ）

ご家族の方が病気の時、旅行・冠婚葬祭などで不在になるとき、休みたい時など、一時的に施設サービスをご利用いただけます。

### ○通所リハビリテーション（デイケア）

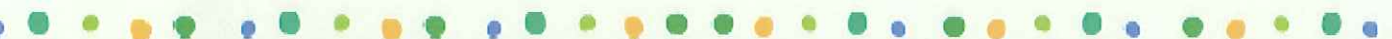
自宅から施設に通っていただき、リハビリテーションやレクリエーション、お客様同士の交流を通して、社会参加の促進や生活の質の向上を図ります。

※介護保険で要支援1以上と認定された方がご利用いただけます。



9時～17時までなら、いつでもお問い合わせ可能です。

お気軽にご連絡下さい。



# さかえグリーンハート川口



今年の桜は、長期にわたってお花見を楽しんで頂きました♪

さくら～さくら～  
野山も里も 見渡すかぎり♪



4/1 手作りおやつ第一弾！  
1階の方々、パンケーキ作り

# さかえグリーンハート美術館通り

## 節分



鬼にボールを投げて一年の無病息災を願いながら邪気を追い払いました。豆まきの後は利用者様対抗の玉入れゲームを行い、おやつにはロールケーキを召し上がりました。

## ひなまつり



♪春が来た♪に合わせてお花を上手に揺らして踊られていました。お内裏様とお雛様になりきって皆様笑顔で写真を撮られていました。また、いちごのケーキに大変ご満悦でした。

## おやつバイキング



様々なフルーツ入りのクレープと黒蜜きなこ味の和風クレープの2種が準備されました。2種のクレープを食べ比べられる方、「美味しい！」とおかわりされる方など皆様に大好評でした。



## 花見ツアー



## 行事食

### 節分の日

2月3日(日)

- ・いわしの生姜煮
- ・五目煮豆
- ・きゃべつのごま酢和え
- ・花麩とみつばの清汁
- ・のり巻き



### 春分の日

3月21日(木)

- ・赤魚の香り焼
- ・小松菜とえびのおろしのみあえ
- ・ポテト野菜の玉子巻きと山芋短冊
- ・おはぎ(あんこ・きなこ)
- ・キヌサヤとナルトの清汁



# さかえライフハート美術館通り

## 2月 豆まき

2月3日の節分に豆まきを行ないました。午前中にいわしの頭と柗を利用者様と一緒に玄関に飾り、昼食は美味しいちらしずしを食べました。スタッフが扮した可愛い赤鬼と青鬼に新聞で作った紅白の球をぶつけて楽しんでいただきました。



## 3月 ひな祭り

3月2日桃の節句の前日に『ひな祭り』を行ないました。午前中に餃子を被りチークや口紅で可愛くお化粧していただいた女性のご利用者様と、冠を被った男性のご利用者様とスタッフが一緒に写真撮影会をし、昼食はピンクの美味しいちらしずしを食べました。午後からはスタッフと一緒にひな祭りにちなんだ歌を歌って楽しみ、おやつには雛あられを食べとても楽しい1日を過ごされました。



## 4月 お花見

4月はお花見と外での美味しいご飯を食べるツアーを行いました。二本松にある樹齢約270年のエドヒガンザクラの巨木「万燈桜」や藤田川の桜、奥羽大学前の桜を楽しんでいた後、お昼にはお好きなものを選んでいただき、皆様、美味しそうに召しあがっていただきました。



# さかえライフハート安積

## お正月



1月「安積国造神社で初詣」をして、昼食はザ・モールなど好きな場所で好きなものを食べました。  
尺八のコンサートもあり、お正月を満喫し、  
2019年の良いスタートを迎えることができました。



## 節分



2月3日「節分」に、鬼に扮した職員がフロアや各居室をまわり、豆まきをしました。  
悲鳴や笑い声が絶えず、とても盛り上がりました。  
悪い鬼は逃げて行った様です！（＼＼＼）



## ボランティアさんと一緒に楽しむ様子



「琴・三味線・唄」のボランティアさん達と昔懐かしい歌を、琴・三味線にあわせて一緒に歌いました。大きな声で歌うと、気持ちもスッキリしますね((´▽`\*))



「かたりべ」のボランティアさんに来て頂き昔ばなしのかたりべを聞いたり、みんなで一緒に、てあそびや歌を歌って楽しい時間を過ごしました。



# さかえハートホーム矢吹



## 『節分行事』

平禄寿司さんが来所され、恵方巻の実演を見学されました。「えび・トビっこ・煮アナゴ・玉子・きゅうり・かんぴょう」その場で試食され「食べるのがもったいな〜い！！」「うーん！美味しい」と大変喜ばれておりました。



## 『ひな祭り行事』

桜もち作りを行いました！モチモチ生地に、真剣なまなざしであんこを包み桜の葉を巻いて「完成！」にほっと笑みがこぼれておりました。



大池公園

## 『お花見ドライブ』

鳥見山公園・大池公園へドライブへ出かけられました。おまんじゅう、お茶を楽しまれ春を満喫されました。



# さかえサンライズハート

## 防災訓練

4月17日、阿武隈川上流総合水防演習VTR参加の為に、垂直避難訓練を行いました。  
まず担当の方より職員が説明を受け、指示に沿って撮影開始....入居者様御協力の元、  
無事に終える事が出来ました。



2月3日、豆は「魔滅(まめ)」に通じ、無病息災を祈ると言う事で皆さん元気に豆まきを行いました。



# 節分





# さかえマイハート希望

節分



2月3日(日) 豆まきを行いました。



レクリエーション・体操

毎日11時～ラジオ体操や  
レクリエーションを行っています。



ボーリング大会(?)

ラジオ体操

お食事風景



ご自分のペースで ゆっくり召し上がられています。

季節の壁画



《ある日のメニュー(昼)》

- ・魚のパン粉焼き
- ・春雨と白菜の旨煮
- ・ブロッコリーのドレッシングかけ
- ・味噌汁・米飯



# さかえデイサービスセンター

## 春のデイサービス お花見ドライブ

デイサービスセンターでは、外出行事・お花見ドライブを実施中です。今年は「緑ヶ丘方面」「三春ダム方面」と2つのコースを設け、利用者様方にご選択いただきご好評いただいております。今年は綺麗な桜の他に、雪の中の花見など珍しい光景にも遭遇し、春の外出を皆様喜ばれておられました。

### 緑ヶ丘方面



珍しい  
雪景色での  
お花見！



### 三春ダム方面



仲の良い皆さんと  
歌を歌いながらドライブをし、  
快晴の中、  
満開の桜を見るのは  
格別でした。



# さかえ居宅介護支援事業所

サービスを比べてみよう！

さかえ居宅介護支援事業所 熊倉 麻美（介護支援専門員）

## 第17回「負担限度額認定制度① ～対象施設～」

対象になる	対象にならない
ショートステイ ・短期入所生活介護 ・短期入所療養介護 介護保険施設 ・介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム） ・介護老人保健施設 ・介護療養型医療施設	短期入所生活（療養）介護以外の宿泊サービス 介護保険施設以外の施設 ・サービス付き高齢者住宅 ・軽費老人ホーム（ケアハウス等） ・有料老人ホーム ・養護老人ホーム ・グループホーム等

宿泊サービスや施設サービスを活用する際、要介護度により定められた「介護サービス費用」の他、「部屋代(居住費・滞在費)」と「食費」の金銭負担が発生します。低所得で貯蓄の少ない方のサービス利用が困難とならないよう、一定の条件に該当する方は市町村への申請により「部屋代」と「食費」が軽減される制度があります。

ただし、すべての宿泊・入所施設が対象ではなく、上記のような区分けがされています。利用検討の際は、担当ケアマネージャーや高齢者あんしんセンターの担当職員にご相談ください。

事業種目：居宅介護支援事業所（ケアプラン作成）

TEL：024-941-2030

住所：〒963-8803 郡山市横塚2-18-8

FAX：024-943-2037

かかりつけ医として皆様の近くに

# さかえ内科クリニック

若さ維持に抗酸化物質!!

さかえハートみらい

村越 亜希（管理栄養士）

「体のサビ」ともいわれる活性酸素は、増えすぎると体に害を及ぼします。この活性酸素を除去するのが抗酸化物質です。

### 1. 活性酸素の過剰発生の原因は？



身の周りには、活性酸素を過剰に発生させる要因が満ち溢れています。

### 2. 抗酸化物質にも様々な働きがある！

活性酸素は体内のどの部位でも発生する為、水に溶けやすい水溶性と脂に溶けやすい脂溶性があります。

水溶性	ビタミンC：トマト・苺・柑橘類等 葉酸：レバー・枝豆・菜の花等 アントシアニン：ブルーベリー・赤しそ等 カテキン：緑茶・紅茶等	
脂溶性	ビタミンE：大豆・アーモンド・ごま等 β-カロテン：人参・南瓜・小松菜等 リコピン：トマト等 ルテイン：ほうれん草・ブロッコリー・とうもろこし等 アスタキサンチン：鮭・かに・えび等	

### 3. 抗酸化物質の摂り方！

抗酸化物質は体内で生成されない為、常に食事やサプリメントで補う必要があります。働きの異なる抗酸化物質を多種類摂って老化を防ぎましょう。

診療科目：内科・循環器内科・脳神経内科・消化器内科  
 呼吸器科・アレルギー科・リハビリテーション科・人工透析内科  
 住所：〒963-8803 郡山市横塚2-15-6

TEL：024-941-2202  
 FAX：024-941-2201

# 2019年4月入社 新卒職員紹介



## 栄心会へようこそ



向かって左側から、「佐藤杏美さん」・「国分優真さん」・「飯田愛加さん」・「樽川広子さん」の4名が、4月1日より入社となりました。今後の活躍を期待しています！

### 《医療介護連携室からのお知らせ》

さかえ内科

検索

◎ ホームページに介護施設空き情報・透析ベッド空き情報を掲載しております。

ご利用者様の生活の様子から職員募集情報まで、常に更新を心掛けていますので、是非ご覧ください。

**現在、新規透析患者様受入れ可能です。詳細はお問い合わせください。**

【お問合せ先】 さかえ医療介護連携室 TEL : 024-942-7070