

さかえ通信

vol.43



CONTENTS

P2 さかえハートみらい
P3 さかえグリーンハート川口
P4 さかえグリーンハート美術館通り
P5 さかえライフハート美術館通り
P6 さかえライフハート安積
P7 さかえハートホーム矢吹

P 8 さかえサンライズハート
P 9 さかえマイハート希望
P10 さかえデイサービスセンター
P11 さかえ居宅介護支援事業所
さかえ内科クリニック
P12 介護施設夏祭りのご案内

さかえハートみらい

～笑いヨガ～

6月30日に『(株)たまのや 渡辺ゆみさん』にお越しいただき笑いヨガを行いました。

笑いヨガとは「笑いの健康体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動法です。笑いながら体を動かすことにより、身体の中から温まり、終わるころには、心と気持ちがすっきりしたように感じました。



～地域貢献活動～



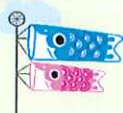
6月30日同日に地域の方をお招きし、リハビリスタッフを中心に、百歳体操やマシントレーニングを体験していただきました。あいにくの雨模様で4名のご参加となりましたが、今後も地域の方と交流できる機会を作っていきたいと思えます。

～流し素麺～

七夕恒例の流し素麺を行いました。準備している間、流し素麺を懐かしんで当時の話をされる方や、初めての流し素麺にドキドキされる方とらっしゃいました。素麺が流れてくるとあちらこちらで笑い声が飛び交い、楽しく美味しい流し素麺を行うことが出来ました。蒸し暑さを感じるこの時期に、さらさら流れてくる素麺は涼しさを感じました。



～おやつレク～



通所リハビリテーションでは、5月20日から22日までの3日間おやつレクリエーションを行いました。メニューは【抹茶パンケーキ】です。今回は鯉のぼりの飾りをつけ、まるで雲の上を泳いでいる様に見える美味しいパンケーキが出来ました。

さかえグリーンハート川口

外食ツアー！ がつてん寿司にて、
お寿司を堪能して参りました♪



マグロ・・・旨い！



手作りおやつ第一弾！
3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

おやつレク



おやつレクとしてピザパーティーを行いました。たっぷりのチーズがのったトマトソース味のピザを口いっぱいにはおぼる方、「美味しいね」とおかわりされる方など大満足の様子でした。

ドレミの保育園



可愛い歌やダンスの披露に皆さま笑顔が溢れていました。お礼に入居者様からメダルを、園児の皆さんからはうちのプレゼントがあり短い時間ではありましたが、交流を楽しめました。

119! 避難訓練



郡山消防署の方ご指導のもと、通報訓練や避難経路の確認、入居者様の誘導などを学習しました。職員は消火訓練も行ないました。入居者様もみな真剣に参加され、避難意識を高める事が出来ました。

ジャガイモ掘り



掘り起こすまで分からないじゃがいもの大きさにワクワクと楽しまれていました。収穫したじゃがいもは、じゃがバターや味噌じゃがとして美味しくいただきました。

行事食

七夕の日



7月7日(日)

- ・フライ盛合わせ (エビフライ・星コロッケ)
- ・かぶとがんもの煮物
- ・フルーツ (マンゴー)
- ・菜めしごはん ・そうめん汁

グリーンハート11周年



7月10日(水)

- ・天ぷら盛り合わせ
- ・大根と枝豆のサラダ
- ・フルーツ (メロン)
- ・なるととみつばのすまし汁
- ・赤飯

真心こめて応援します

さかえライフハート美術館通り



母の日



5月12日(日)母の日に感謝の気持ちを込めてお祝いをしました。



父の日



6月16日(日)男性ご利用者様を職員皆のお父さんとして感謝の気持ちを伝えました。



うんどうかい

5月25日(日)に運動会を行い、身体を動かしながら団結力を深めました。



外食ツアー



6月は気分転換に外での外食をゆっくり味わっていただきたく、大好きなお寿司を満腹になるまで召し上がっていただきました。



誕生日企画

HAPPY BIRTHDAY

【4月(お花見・お買い物・プラネタリウム)】
一日好きなことをして楽しんでもらい、楽しい時間を過ごしていただきました。
【6月(外食・外出)】
誕生日に普段と違うことをしてリフレッシュしていただきました。



さかえライフハート安積

う ん ど う が い



大きな声で応援したり、
競技も一生懸命参加して、
大盛況の運動会でした。



須賀川市に藤の花を見に
行って来ました。
満開の藤のトンネルは
素敵でした♡♡



『スイーツバイキング』
のご様子です。
色々な種類のスイーツを食べて
楽しい時間を過ごしました。

流しそうめんを開催しました。
流れてくるそうめんや
ミニトマトを必死に掴んで、
おいしく頂きました！



さかえハートホーム矢吹



5月・6月はドライブ & 外食ツアーに出かけられました。行先は、小峰城・鳥見山公園・須賀川方面・はま寿司へ出かけてきました♪



《 フラダンス鑑賞 》

6月24日 『フラすみれクラブ』さんが来所されフラダンス鑑賞会を開催しました。入居者様もボランティアさん達と一緒にフラダンスを踊られ楽しいひと時を過ごされました。



7月17日、お天気にも恵まれ絶好の流しそうめん日和となりました。行事をとても楽しみにされていたようで「早くそうめん流して！早くたべた〜い♪」との声が飛び交うなか、そうめんが流れてくると「来た来た来たあ〜♪」と箸を出すもなかなか掴めず、構えてないと取れないよ！と入居者様同士声を掛け合いながら楽しまれておりました。

さかえサンライズハート

お好み焼き

6月16日(日)父の日に入居者様と職員でお好み焼きを作り食べました。中には、初めて召し上がる方もおられ喜ばれておりました。



勉強会

7月12日(金)アイランド薬局の薬剤師 菊地様をお招きし、お薬の勉強会を開きました。今回は、誤飲について学び大変ためになりました。今後の仕事に活かしていきたいと思ひます。



さかえマイハート希望

運動会

6/8 (土) 運動会が行われました。



「玉入れ」



「タオル引き」



「ボールリレー」



「パン食い競争」



職業体験学習



7/9 (火) 職業体験学習が行われました。

「リネン交換」



「軽体操」



「車椅子乗降介助」



「昼食」



ある日の昼食



- ・菜めしご飯
- ・キャベツとひき肉の煮物
- ・魚の柚庵焼き
- ・菜の花のわさびマヨ和え
- ・清汁



壁画



利用者様による作品です。



さかえデイサービスセンター

おやつ作り (桜餅)

5月中旬の3日間、桜餅作りをおこないました。お一人おひとりにお餅を薄く伸ばしていただきました。薄く伸ばし過ぎて餡の見えるもの、厚過ぎてあんが包めないものと、個性的な桜餅ができました。おやつで桜茶と一緒に召し上がっていただきました。



外食ツアー

6月3日～15日にかけて2週間「魚べい郡山横塚店」様にお寿司を食べに行きました。サイドメニューとして、みそ汁茶碗蒸しが多かったようです。



さかえ居宅介護支援事業所

第18回「負担限度額認定制度②～該当条件～」

熊倉 麻美 (介護支援専門員)

負担軽減あり		負担軽減なし
第1段階 ・世帯全員が住民税非課税 ・配偶者(※1)が住民税非課税 ・高齢福祉年金受給者 ・生活保護等受給者	第2段階&第3段階 ・世帯全員が住民税非課税 ・配偶者が住民税非課税 ・合計所得金額と、課税年金収入額と、非課税年金収入額(遺族・障害年金等)の合計が ①年間80万円以下(第2段階) ②年間80万円超過(第3段階)	第4段階 ・住民税課税世帯 ・配偶者が住民税課税
預貯金等(※2)の合計金額が ①単身で合計1000万円以下 ②夫婦で合計2000万円以下		預貯金等合計額が該当条件を超過

- ※1 配偶者は、世帯分離をしている方、又は内縁関係の方を含みます。
- ※2 預貯金等は「資産性があり、換金性が高く、価格評価が容易なもの」が対象となり、以下のようなものが含まれます。
- ◆預貯金(普通・定期)
 - ◆有価証券(株式・国債・地方債・社債等)
 - ◆投資信託 ◆タンス預金(現金)
 - ◆金銀(積立購入を含む)等、購入先の口座残高によって時価評価額が容易に把握できる貴金属
 - ◆負債(借入金や住宅ローン等有の場合、その分と預貯金等の額から差し引いて計算します。)

・負担の軽減額は上記の条件で4段階に分けられ、第1段階が最も自己負担が軽く、また数字が上がる毎に負担が重くなっていきます。ただし負担軽減の無い第4段階の方でも「①2人以上の世帯の方」「②介護保険施設へ入所中または入所予定」「③世帯の年間収入から施設の利用者負担の見込額を除いた額が80万円以下」「④世帯の現金・預貯金等の合計額が450万円以下」「⑤日常生活に供する資産以外に活用できる資産が無い」「⑥介護保険料を滞納していない」の条件すべてに該当すれば、第3段階となります。

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



さかえハートみらい

村越 亜希 (管理栄養士)



暑さによる疲れやだるさ、のぼせ、食欲不振など「夏バテ」の症状は様々です。予防法や改善方法を知って、この夏を乗り越えていきましょう！

食生活

◎スタミナ第一！焼肉！！

良質なたんぱく質補給が大切
しかし、脂の摂り過ぎは注意。



◎脱水になるのが怖い！！

室内で過ごしているなら、摂り過ぎも夏バテのもとです。涼しい室内で過ごしているなら、喉の渇きを感じた時に補給する。

◎酸っぱい物は夏バテ対策！！

クエン酸や酢酸には疲労回復作用があります。梅干しや黒酢がおススメです。



生活習慣

◎暑くて遅くまで起きてる！！

夜更かしは自律神経の乱れの原因。
早寝早起きを心掛ける。



◎休みの日は寝てばかり！！

寝過ぎるのは禁物。疲れが残るなら短めの昼寝をおススメします。

◎疲れすぎて気がない！！

ストレスも自律神経の働きを悪化。気持ちの切り替えや生活のリズムを整える為、早朝の軽い運動やアロマをおススメします。

◎ラジオ体操！！

太陽を浴びて軽い運動は、自律神経の切り替えをスムーズにする。



夏バテ解消ドリンク

～朝食やおやつに取り入れる～

塩ヨーグルト：プレーンヨーグルト1カップ+塩少々

※好みの濃度になるよう水で薄めても可能です。

豆乳きな粉：豆乳+きな粉

※きな粉は好みの量。黒糖やはちみつを加えても可能。

はちみつ生姜サワークッシュ：

炭酸水1カップ+はちみつ大さじ1+黒酢大さじ1/2+生姜1/2かけ

にんじんりんごジュース：

にんじん1本+りんご1/2個

※ジュースに入れて作る。作り置きは×。

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



介護施設夏祭りのご案内



毎年恒例 **夏祭り** のご案内です！ **祭**

《7月27日(土)開催》

グリーンハート美術館通り

《7月28日(日)開催》

ライフハート美術館通り



《 8月3日(土) 》

ハートみらい

《 8月11日(日) 》

ライフハート安積

《 8月24日(土) 》

**サンライズハート
マイハート希望**

☆各施設の夏祭りの様子は、

随時ホームページへ掲載されますので、是非ご覧ください!!

《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