

さかえ通信

VOI.46



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 レクリエーション風景

さかえハートみらい

～節分の会～



2月3日「節分の会」を行いました。
ハーモニカ・アンサンブル・エコーズ様にお越しいただき、昔懐かしの曲を披露していただきました。
美しい音色が鳴り響く施設内に鬼が紛れ込んでおり、みんなで鬼退治をしました。



～握り寿司～



通所リハビリでは、3月13日の昼食に「握り寿司」を提供しました。
「いつもより多く食べた。」と仰る方や、おかわりする方も見られ、満足されている様子でした。



～新型コロナウイルスに負けるな～



現在、新型コロナウイルスの影響により面会制限を行っています。
いつまで続くか不安でいっぱいですが、施設の中でできることを探している毎日です。
この状況が早く終息し、ご家族様たちに会えますように…

おやつ作り

絵手紙作り



マスク作り



今年はお花見が
できそうにないので、
自分たちで
桜作っちゃいました！



さかえグリーンハート川口



雛飾りを見ながら、
お抹茶・甘酒、お茶菓子を頂きました！



雛祭りお茶会



綺麗だなあ♪



はいっ、チーズ♪ピース！



お花見散歩

さかえグリーンハート美術館通り

節分



玉入れゲームを楽しまれ、豆まきでは鬼に向かって力強く投げて邪鬼を払いました。最後には鬼と一緒に記念撮影を行いました。おやつはスタッフ手作りのお好み焼きを食べられ喜ばれていました。



マグロの解体ショー



大きな大きなマグロを目の前に、どのように解体されるのか皆様興味津々のご様子でした。昼食では新鮮なお刺身を堪能されました。あまりの美味しさにおかわりされる方もいらっしゃいました。



ひなまつり



おやつ時間に職員手作りのパンケーキを振舞いました。出来上がりを楽しみに生地を準備して下さる入居者様もいらっしゃいました。具沢山のフルーツやあんこなどをトッピングし、お好きな盛り付けを楽しまれた後、お腹いっぱいお召し上がりになりました。

ドレミの保育園卒園児



花見



行事食

建国記念日



- ・鶏肉の唐揚げ葱ソースかけ
- ・炊き合わせ
- ・フルーツ（甘夏缶、パイン缶）
- ・花麩とみつばのすまし汁
- ・桜海老の炊き込みごはん



春分の日

- ・赤魚の香り焼
- ・小松菜とえびのおろしのりあえ
- ・ポテト野菜の玉子巻きと山芋短冊
- ・おはぎ（あんこ・きなこ）

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。お昼にちらしずしを食べていただいた後は、スタッフが扮した赤鬼と青鬼に紅白の球をぶつけて楽しんでいただきました。



3月



3月3日桃の節句に『ひな祭り』を行ないました。午前中には、可愛くチークや口紅でお化粧した女性のご利用者様と男性のご利用者様とが一緒に記念撮影。お昼は竹の子ご飯や天ぷら等の美味しいひな祭りメニューを食べていただき、午後からは一緒に「ひなまつり」を合唱し、桜餅を召し上がっていただきました。

4月 お花見

4月中旬に、ご利用者様と『お花見・ドライブ』を行いました。開成山公園や五百淵公園のキレイな桜を車窓から楽しんでいただきました。今年は、新型コロナウイルス感染防止対策のため、車窓からのお花見になりましたが、皆さん嬉しそうな笑顔でご覧になっていました。



さかえライフハート安積

初詣



2020年のスタートは、
安積国造神社に初詣に行ってきました。
初詣をしたあと、THE MALLさん、
まるまつさんで昼食を食べてきました。
好きなものを選んで食べて、皆さま喜ばれ
ておりました。



尺八コンサート



郡山市中央公民館で行われた、新春・琴・
尺八演奏会を聴きに行ってきました。
お正月ならではの音色を聴いて、お正月を
味わうことができました。



節分



2月3日節分は昼食にかっぱ寿司さんの
「恵方巻」を食べてから、豆まきゲームを皆
で集まって開催しました。鬼に扮した職員
が元気に登場すると、無病息災を願い、
豆まきがスタートしました。大盛況でした。



ひな祭り



ひな祭りに、バンドの演奏会と「パネルあて
ゲーム」を行いました。バンドの演奏で一
緒に歌を歌った後、ゲームで盛り上がり
ました。おやつに、可愛いケーキを食
べて、楽しいひな祭りを過ごしました。



さかえハートホーム矢吹



★2月3日節分行事！昼食に恵方巻を召上られ、豆まきを行いました。青鬼・赤鬼に「鬼はー外・福はー内」と勢いよく豆をまかれました！

★2月14日バレンタイン行事！たご焼きパーティを行いました。チョコレートかけたデザートたご焼きやチーズ・ソーセージ変わり種も作りました♡



★春の暖かな日差しの中、ホーム内のウッドデッキにてお花見ランチを楽しまれました♪
今日のメニューは、
唐揚げ・だし巻卵・2色お結び・・・でした♪

さかえサンライズハート

お花見

外出制限で、お花見にも行けない状況の中、何か出来無いかと考え、食堂に桜を飾りメフォス様にもご協力頂き、目と味覚から花見気分を味わって頂こうと花見会を行いました。



行事食紹介

節分

ひな祭り

春分の日



さかえマイハート希望



節分



2月3日(月) 豆まきを行いました。

鬼のお面は職員の手作りです。



お雛祭り



3月4日(水) お雛祭りを行いました。



お昼ごはん



- ・ロールキャベツクリームソース
- ・ハムのマリネ
- ・フルーツ「洋ナシ」
- ・コンソメスープ
- ・米飯



壁画



さかえマイハート希望では、ご利用者様に安心・安全に過ごしていただけるよう、新型コロナウイルスの感染防止対策を職員一同努めております。ご不便・ご迷惑をおかけし、大変申し訳ございませんが、ご理解とご協力をお願いいたします。

さかえデイサービスセンター

新型コロナウイルス感染防止対策の取り組みについて

郡山市内でも感染が拡がり、ご利用者様、ご家族様におかれましては、
ご不安が大きくなっているものと存じます。
現在、さかえデイサービスセンターでは、3つの密(密着・密集・密閉・密接)を避け、
感染防止対策に取り組んでおりますのでお知らせいたします。

間隔を広くとって
対面にならずに体操！



手洗い・うがい・消毒は、
職員と一緒に
しっかりと！



お一人が使用する毎に、
消毒はもちろん徹底！



施設内では、
ご利用者様全員
マスクを
着用しています！



今年は、感染防止対策の為、春のドライブは中止となってしまいましたが、
少しでもご利用者様に季節を感じて頂けるよう、室内飾りを工夫したり、
庭の花壇の手入れをして、目で楽しんでいただけるように努力しております。
現在は人と人の距離も遠く、寂しくもありますが、
また賑やかな春が来るのを楽しみに
ご利用者様方と笑顔を絶やさずに過ごしてまいります！

さかえ居宅介護支援事業所

介護現場へのマスク配布[新型コロナウイルス感染拡大防止]

さかえ居宅介護支援事業所 末永 歩 (介護支援専門員)

中国の武漢市から流行拡大したと言われている新型コロナウイルスの影響で、薬局からマスクがなくなり、同時に消毒薬やウエットティッシュも少なくなっています。厚生労働省は新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、洗えば何度も繰り返し使用できる布製マスクを、介護保険を利用する利用者と介護現場で働く職員に、1人1枚以上行き渡るよう無料で配布しました。

新型コロナウイルスの感染経路は「飛沫感染」と「接触感染」

飛沫感染	感染者の咳やくしゃみで、唾液や痰などと一緒に放出されたウイルスが他の人の口、鼻、目等の粘膜に付着して感染
接触感染	感染者が咳やくしゃみを防いだ手で物に触れ、別の人がその物に触り、その手で口、鼻、目などの粘膜に触り感染

マスクの予防効果について

厚生労働省によると、現時点で新型コロナウイルスの空気感染は起きていないと考えられているため、ウイルス単体の侵入を防ぐ必要はなく、ウイルスを含んだ飛沫（唾液、痰、鼻水など）に対して注意喚起されています。

積極的なマスクの使用が必要な方

- ・高齢者 ・妊娠中の人(肺炎をおこすと重症化しやすいため) ・基礎疾患のある人
- ・感染疑いのある人 ・体力が衰えている人 ・咳やくしゃみをしている人 ・高齢者をケアする介護職員
- ・飛沫を直接受けるリスクが高い医療従事者 ・免疫抑制剤や抗癌剤などを服用し、免疫力が落ちている人



感染予防には「マスクくうがい手洗い」

マスクよりも気を付けたいのは、「接触感染を防ぐためのうがい手洗い」です。飛沫感染よりも、接触感染の方が日常的に可能性が高いからです。感染者がウイルスのついた手で触れたところを他の人が触ってしまい、口・鼻・目などに触れると感染してしまいます。これを防ぐには、十分なうがい手洗いが有効です。

事業種目：居宅介護支援事業所 (ケアプラン作成)

住所：〒963-8803 郡山市横塚2-18-8

TEL：024-941-2030

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

免疫力をアップし、体の抵抗力を強化!!

さかえハートみらい

村越 亜希 (管理栄養士)

免疫力をアップさせると、体内に侵入した風邪の細菌やウイルス等から体を守る働きも強くなります。体の抵抗力を強化し、病気に負けない体作りをしましょう。

【朝の免疫力を上げる方法】

- その1 目覚めたら直ぐ、太陽の光を浴びる。
- その2 朝の白湯は、内臓を温めるのに効果あり。
- その3 朝食に野菜たっぷりの味噌汁を摂る。
- その4 お腹や腰を温め冷えを解消する。
- その5 LPSや乳酸菌、βグルカンを摂る。



- LPS …れんこんや人参の皮に含まれる。
- 乳酸菌 …ヨーグルトなどの発酵食品に含まれる。
- βグルカン …シイタケなどに含まれる。

【日中の免疫力を上げる方法】

- その1 空いた時間に肩甲骨回して体をほぐす。
- その2 加湿や保温グッズを活用する。
- その3 飲み物に選ぶなら、緑茶が効果大。



【免疫力を上げるレシピ】

●味噌ヨーグルト漬け焼き

<材料>

豚肉又は鶏肉…200g

玉ねぎ…小1個

にんじん…80g

味噌…60g

プレーンヨーグルト…50g

サラダ油…小さじ2

<作り方>

- ①玉ねぎはスライス、にんじんは斜め切り、肉は好みの大きさに切る。
- ②サラダ油以外の材料を混ぜ合わせ、一晩冷蔵庫に入れておく。
- ③フライパンに油をひき②を焼く。

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

レクリエーション風景

現在、新型コロナウイルスにて自粛モードの中、限られた環境の中で出来るレクリエーションを実施しています。こんな時だからこそ、スタッフの最高の笑顔で、ご利用者様が元気になってもらえるよう、職員一同、日々奮闘しています。

お花見散歩&お花見ドライブ



施設に咲いた
満開の桜の前で
ハイチーズ♪



滝桜方面へ
ドライブ♪



施設駐車場に
足湯コーナーを
設置♪



ポカポカ足湯

施設内に
桜が出現！
桜を見ながらの
ランチ♪



施設内でお花見気分♪

手作り桜♪
自分達で
作りました！



《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。

【お問合せ先】 さかえ医療介護連携室 TEL：024-942-7070

編集：広報担当 芳賀 喬(事業本部)
住所：〒963-8806 郡山市字下館野1-1
さかえグリーンハート美術館通り内

TEL：024-942-7070
FAX：024-956-5778