

さかえ通信

VOI.48

ホームページ <https://www.sakaenaika.jp>



前に向かって、皆で笑顔



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 IT面会機器 TV通話システム導入

さかえハートみらい



9/18 名湯めぐりの旅を行いました。今回は草津の湯、硫黄乳白色湯へ。次はどこの名湯めぐりに行こうかな〜♪

10/12 春先に植えたさつま芋の収穫祭でしたが、台風の影響により中止となってしまいました(; ▽ ;) 収穫はできませんでしたが、おやつにさつま芋もちをみんなで作り、おいしく食べました。



新型コロナウイルス感染症の感染予防対策のため、当面の間、面会を制限させていただきます。

面会制限解消策として、施設内PHSを使用した正面玄関での「ドア越し通話」を実施しておりましたが、10月よりIT機器を使用した面会へ変更となりました。

※3密を避けるため、予約制としております。

- ・1家族10分程度でお願いします。
- ・マスク着用、手洗い、手指消毒徹底でお願いします。
- ・発熱・咳・倦怠感等の症状がある場合は面会をお断りします。
- ・先に面会されている方がいる場合は、お車でお待ち下さい。
- ・飲食やお金の受け渡しはお控え下さい。

ご理解とご協力をお願い致します。



さかえグリーンハート川口



祝・敬老会



各階で、節目のお祝い♪
代表の入居者様に
お祝い品の授与をしました♪



さかえ運動会

宣誓！
元気いっぱい
頑張ります

フレ〜フレ〜紅組！
頑張れ、頑張れ白組！



勝利、紅組！



さかえグリーンハート美術館通り

流しそうめん



そうめんを口いっぱい頬張る方や、メロンやゼリー、トマトなど変わり種を丁寧にすくわれ召し上げられる方もいらっしゃいました。「とても美味しい」と皆様に大変好評でした。



スイカ割り



大きな大きなスイカをおもいきり叩き、割れると真っ赤な果肉が見え皆様から歓声が起こりました。おやつの中には甘くてみずみずしいスイカを堪能されました。



敬老会



祝寿のお祝いに12名の方に表彰状とメダルが進呈されました。ゲームではユニット対抗玉入れゲームが行われ、白熱した戦いが行われました。おやつにはお饅頭が出され皆様とても美味しく召し上がりました。



芋煮会



入居者様皆様には野菜を丁寧に切って頂いたり、味付けをお手伝い頂いたり、調理にご参加頂きました。芋煮汁が出来上がるまでの間、秋晴れの空の下、焼き鳥や綿あめをお楽しみ頂き大変ご満悦の様子が見られました。

山の日



- ・フライ盛合せ (エビカツ・かぼちゃ)
- ・豆腐の磯辺揚げと玉子焼き
- ・フルーツ (すいか)
- ・なるとと万能ネギのすまし汁
- ・きのこごはん

行事食

秋分の日



- ・魚の西京焼き
- ・豆腐しんじょうと八幡焼き
- ・青梗菜の和え物
- ・花魁とみつばの清汁
- ・おはぎ (あんこ・ごま)

さかえライフハート美術館通り



7月27日（月）に、夏まつりを行い、
つかの間の夏を楽しんでいただきました。



8月28日（金）に花火大会を行い、
夏の思い出を作っていただきました。



敬老会



9月21日（月）に敬老会を行い、スタッフ熱演の「スコップ三味線」「ヒゲダンス」を披露し、
プレゼントや感謝状を進呈しお祝いをしました。「天ぷらのお祝い膳」「紅白饅頭」も美味しそうに
召し上がっていただきました。



10月21日に芋煮会を行い、
美味しい秋の一日を過ごしていただきました。



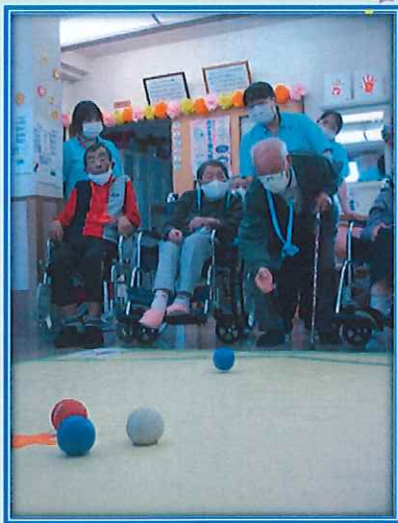
さかえライフハート安積



8月 **夏祭り** を開催しました。
規模を縮小し、職員とご利用者様のみの開催となってしまいましたが、職員手作りのゲームに、とても楽しんで頂けました。



BOCCIA大会



9月 **BOCCIA**大会を開催しました。パラリンピック競技にもなっているスポーツで難しそうでしたが、真剣にボールをぶつけて楽しんでおりました。

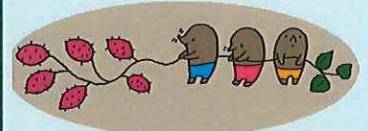


収穫祭



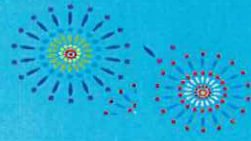
10月に、5月から育ててきたさつま芋の収穫をしました。とても楽しみにしていたので、沢山収穫出来て感動でした。

ご利用者様方の手際の良さに驚きです！！
後日、お芋パーティーを開催予定です。



さかえハートホーム矢吹

夏祭り



ゲームで盛り上がり、
外で屋台を出してかき氷や焼きそばなどで祭りを楽しみました。



テイクアウト ラーメン



幸楽苑のラーメンを昼食に食べました。
いつも以上に食べられる方もおり、満足なご様子が見られました。

祝敬老会



皆様と大きな声で万歳三唱し、お互いの健康と長寿をお祝いしました。



さかえサンライズハート

夏祭り

8月23日に夏祭りを行った時の様子です。



参加賞



移動販売

毎週火曜日に移動販売の方に来て頂いています。
大変好評です。



どれにしようかな



さかえマイハート希望

夏祭り



8月22日 夏祭りを行いました。



敬老の日



日常



ささやかな贈り物です。



お部屋でゆっくり。

お散歩行ってきます。



行事食



秋分の日

- ・栗ご飯
- ・魚の香味焼き
- ・いこみ高野の煮つけ
- ・メロン
- ・清汁



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予防対策に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



今年は、喜寿、米寿の12名の方を表彰させていただき、健康で過ごされる利用者さん方の敬老をお祝いしました。



お月見では、皆さんにお供えをご準備頂き、豊かな秋の収穫に感謝しました。久しぶりの創作レクに皆さん楽しげに参加されていました。



いつもあなたのそばに

さかえ居宅介護支援事業所

特殊詐欺

さかえ居宅介護支援事業所

末永 歩 (介護支援専門員)

【特殊詐欺とは】

特殊詐欺とは、「電話、メール、はがき等の連絡方法で、直接対面することなく現金やキャッシュカードを騙し取る詐欺」を指す言葉で、「オレオレ詐欺」などが代表的です。警視庁は、特殊詐欺による被害額は8年連続（平成24年～令和1年）で300億円を突破していることを明らかにしています。特殊詐欺の被害者は8割が女性高齢者です。親や祖父母が詐欺にあつて金銭が騙し取られないか心配する人も多いのではないのでしょうか。しかし、仕事などで家族が常にそばにいてあげられないのが実情です。そこで、今回は特殊詐欺から身を守る方法を紹介します。

【被害に遭わないために】

①「自分は大丈夫」という思い込みを捨てる

詐欺の手口は、以前からメディアで紹介されているにも関わらず、未だ被害者が多い現状です。加齢とともに判断力は鈍りやすくなるものと認識し、「自分に限っては大丈夫」と過信するのはやめましょう。

②こまめな様子確認

離れて暮らしている場合、気付かないうちに詐欺に遭い、どんどん被害が拡大していったというケースも少なくありません。未然に防ぐには、日頃からこまめに電話や訪問で様子を伺い異変に気付いたらすぐに確認するようにしましょう。

③在宅時でも留守番電話設定

犯人は、自分の声を証拠として残されることを嫌がるものです。本当に用件がある相手ならメッセージを残してくれます。電話機に後付けできる詐欺防止の対策機器(なりすまし詐欺電話撃退装置)もあります。

④キャッシュカードへの対策

万一、騙されてしまった時でも被害が最小限にできるよう、キャッシュカードの「出金限度額」「振り込み限度額」を引き下げておくようにしましょう。※金融機関により限度額対応が異なります。

⑤詐欺の常套句を電話横に貼る

電話を受けた時に、詐欺の常套句を目にすることで、怪しい電話かどうか判断しやすくなります。「お金の話」になったら要注意です。紙に大きく書いて電話の横に貼っておきましょう。下記の言葉には注意が必要です。「風邪で声が変わった」「携帯電話をなくしてしまい、電話番号が変わった」「会社のお金を使い込んだ」「交通事故を起こし、示談金が必要」「医療費や税金などの還付がある」「カードが不正利用されている」「誰にも言わないでほしい」など

万一の場合の相談窓口

- ・福島県郡山警察署生活安全課 024-922-2800
- ・郡山市消費者生活センター 024-921-0333
- ・法テラス二本松(郡山地区含む) 050-3381-3803



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

体の硬さは生活習慣病の合図!?

さかえハートみらい

村越 亜希 (管理栄養士)

体が硬いのは、老化を促進させる**AGC(終末糖化物質)**と言われる物質が原因です。体が硬い人は、血管も硬くいろいろな病気を引き起こします。

〈AGC(終末糖化物質)とは〉

運動不足や糖質の摂り過ぎ→筋肉中のコラーゲンが余分な糖質と結合→AGC発生! 皮膚や筋肉、骨など様々なところに溜まり老化させる。

〈AGCが溜まり老化すると…〉

- 目の結晶体を濁らせ、白内障の原因になる。
- 脳内の蛋白質を糖化させ、アルツハイマー型認知症の原因になる。
- コラーゲンを糖化させ、肌の弾力減少・しみ・くすみの原因になる。また、血管の弾力も失われ脳梗塞や動脈硬化の原因になる。
- 骨のコラーゲンも糖化させ、骨粗鬆症の原因になる。壊れた骨はカルシウムとして血液中に溶け石灰化し、動脈硬化の一因になる。

〈AGCを溜めないプチ習慣〉

- ★ 1日に1度は散歩や買い物等で外出して歩く。
- ★ なるべく階段を使う。
- ★ 食事は、野菜やきのこ、海藻類を最初に食べて糖質の吸収を抑える。
- ★ 甘いお菓子や清涼飲料水、ご飯・麺類・パン等の摂り過ぎに注意する。



健康レシピ

【手羽先の塩麴鍋】

～材料(2人分)と作り方～

- 鶏手羽先…6本
- 長ねぎ…1本
- れん根、えのき茸…各50g
- だし汁…3.5カップ
- 塩麴…大さじ1.5～2



- ①長ねぎ、れん根は細切り。えのき茸は2cmに切る。
- ②鍋に出し汁を入れ沸騰させ、鶏手羽先、塩麴を加え弱火で約10分煮る。
- ③残りの材料を加え更に約5分煮る。

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

IT面会機器『TV通話システム』導入

現在コロナウイルス感染予防対策として、各施設において「面会制限」を実施しておりますが、少しでも面会したいというご家族様のご要望と、これまで以上の新型コロナウイルス感染予防対策とし、このたび入所系介護施設 8 施設に入居者様とご家族のコミュニケーションツール『IT面会機器 TV通話システム』を導入しました。



ぜひ、
ご利用ください♪

液晶画面をタップするか、受話器を持ち上げるだけで発信状態となります♪
シンプルな操作で分かりやすいです！



入居者様



面会者様

【メリット】

- ☆TV電話なので、体調・顔色が一目でわかる
 - ☆発信・着信時に『受話器を上げるだけで通話が可能！』なので、操作が容易！
 - ☆流行りの会議ツール等ではないので、タブレットや機械が苦手な方でも扱いやすい！
- また、セキュリティ対策も万全なので安心！

《医療介護連携室からのお知らせ》

さかえ内科 🔍



《 QR コード 》



◎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