

アングダンテ 新聞



第22号
2015.1
発行
〒080-0027
帯広市西17条南3丁目
24番24号
社会福祉法人 光寿会
介護老人保健施設
ケアステーションアングダンテ
TEL 0155-58-6500
FAX 0155-58-6501
http://koujyukai.org
E-mail

理事長より新年のご挨拶

二〇一五年「未の年」あけましておめでとございませう。
平成二十六年光寿会事業計画大綱は「つながる年」：二年次「二〇一四年」です。もとより、光寿会は、ご利用されているご家族のみならず、同業の法人、異業種の企業とは支え、支えられながら、密接につながっています。
今、私は、諸会合で「光寿会は世界一の介護・看護」を目指すと発言しています。しかしこの夢は、法人が単独で達成することはできません。それは、介護という仕事、社会の多様な方々とつながっている仕事だからです。

そのためには、十勝・帯広の医療や福祉が世界一でなければなりません。更に、農林水産業・商業・観光サービス業も世界一でなければなりません。
安心して老いることができる地域社会を創出するためには、多種多様な組織と産業が、常につながり、ともに発展し、更に繁栄することこそ必要不可欠です。

真の「つながる」ことの意味は何か？それは、職員同士が、法人同士が、企業同士が、切磋琢磨し、競争しあい、研究し、お互いの質を高める「価値ある連携」を意味しています。
最初に、「世界一の介護と看護をめざす」を提唱した光寿会に属する私たち職員の日常の言動の全てが、十勝・帯広の夢を叶える運動につながる所作でなければなりません。

本年、国は介護保険制度について大きく舵を切りました。従前のような安易さでは淘汰されましよう。それぞれが担当する部署において研究し準備を怠らないように指示いたします。

最後に、光寿会は、常に法人自身の介護の質を世に発信し、そのプレゼンスに対する心ある方々からのご評価を真摯に受けとめ、この年を「価値ある連携：つながりの年」：二〇一五年」にしたいと深く決意しています。
ご利用いただいているご家族様、そして当法人の職員とご家族様のご多幸を深く祈念し新年の挨拶とさせていただきます。



平成二十七年一月
社会福祉法人光寿会
理事長 森 光弘



豆知識 リハビリ

認知症予防する3つの方法
喫煙をやめる。 高血圧を治す。 糖尿病を治す。

生活習慣病を改善し、認知症を予防する方法
ウォーキングをする

一番手軽で確実なのはウォーキング。息が弾む程度の早さで週3回、一回三〇分、四〇分です。また、歩く早さも認知症に関係しているといわれます。歩く速度を早くすると認知症を発症しにくくしたり、症状を改善してくれるそうです。スロージョギングがいいですね。

睡眠をしっかりとる
脳に溜まり過ぎると認知症の要因になるといわれるアミロイドは、昼間活動している時にどんどん増えてくるそうで、睡眠とすることで脳の中から排出されるとのこと。睡眠不足になるとアミロイドが溜まってしまいます。

乳製品+和食
認知症を予防する食事は、和食中心の食事と乳製品の組み合わせがベストだそうです。牛乳なら一五〇ml程度、ヨーグルトなら一五〇g。一日一回どのタイミングでもいいので摂取してください。

2015

新年会



元気よく新年のご挨拶をされ絵馬に書いた内容を発表していただきました。利用者様が引いたおみくじは中吉、大吉の連発でした。



特別出演のマジシャンによるマジックで盛り上がり、各ユニットに戻ってからは甘酒を飲んで、今年も一年の健康を願いました。



引いたおみくじは居室に飾ってくださっており、皆様にとって良い一年になるよう、ご自分で書かれた絵馬が成就するようスタッフ一同で祈願・応援していきたい思います。本年も良いことがたくさんありますように。



もちつき大会

デイケア
♪

一月七日(水) アンダンテ デイケアにて、「餅つき」を行いました。

「まずは、ゆっくりこねて、それからついていくんだよ」「まだまだ」と利用者様からの、やさしい? 指導を受けながら、笑い声がたくさんの楽しい餅つきとなりました。

出来上がったお餅は、きなこやみたらし餡をからめたり、あん餅を作りました。皆さんと一緒に、美味しくいただきました。



1月の行事食

- ・誕生会 (生チラシ、清汁、鶏の治部煮、カブに甘酢漬け、ミカン)
久しぶりの生チラシで、「もっと食べたい」「美味しい」と、大好評でした。
- ・鍋パーティ (寄せ鍋)
あつあつの鍋にちょっと驚きながら、召し上がっていらっしゃいました。キザミ鍋も彩良く盛り付けてくれています。



行事のお知らせ

今年も、利用者様の楽しい時間となるように色々企画を考えています。

【節分】

二月三日(火)

今年もアンダンテに鬼がやってきます。

節分の豆ま

きをして、

今年の厄を祓いましょう。



【ひな祭り】

三月三日(火)

今年はお寿司が出る予定です。



~寄付のお願い~ 車椅子

昨年は皆様より、多くのご寄付をいただきました。

使用しない「車椅子」がございましたら、ご寄付いただきますよう、お願い致します。