

# いこいの里通信

安心して暮らせる。  
笑顔あふれる毎日を。

2012年11月号

私たち「いこいの里」が目指しているのは「家庭の延長線にあるホーム」です。  
各施設がリレー形式で、メッセージをお届けします。

「グループホーム いこいの里 中原」ホーム長の西山と申します。

本格的な冬の到来の前に、ご家族の皆さまにあってはますますご健勝のことと存じます。

私はグループホームという形態の施設で、ご入居されている皆さまのお世話をさせていただいていますが、ご入居者さまとの“ふれあい”の中で癒されているのは、実は自分の方ではないかと感じております。管理者の立場上、書類関係の業務が立て込む事がございますが、ご入居者さまのお手伝いをさせて頂く中でふとした笑顔やスキンシップが私に“癒しと活力”を与えてくれます。介護を生業として、はや十数年の月日が流れましたが、常にご入居者さまの喜びを我が喜びと感じ

ることが出来るように！と考えてまいりました。これから先も初心を忘れずにご入居者さまと楽しく過ごさせていただけるよう努めたいと考えています。

皆さま、迫り来る冬将軍との戦いに気力を充実させてまいりましょう。



今月の旬。  
～おいしいがいっぱい～

10月20日の夕食は「松茸の炊き込みご飯」「お造り」「松茸と白身魚のみぞれ煮」「松茸の茶碗蒸し」「紅白なます」「お吸い物」でした。どれも料理長が腕をふるった逸品揃いです。入居者の皆さんはいつも以上に笑顔でいっぱいでした。

秋の味覚の代表といえばやはり「松茸」でしょう。松茸は香りだけではなく、栄養食品

としても注目されています。防ぐ効果、癌細胞と正常な細胞を判断し、癌細胞だけを狙って攻撃する作用があることが分かっています。



健康のポイント  
～健康のために何をすべきか、まずは3つ編～

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋と、何かと活動的で過ごしやすい秋という季節が去った後は、本格的な寒さがやってきます。冬の寒さに備え、「風邪をひかないようにしましょう」「健康のために何かしなきゃ！」と思っても、なかなか“始めること&続けること”は難しいものです。それに「何をすればいいの？」という思いもあったりして…(苦笑)。そこで、日常でちょっと意識をすればいいだけの「3つの習慣」をおすすめして頂きました。

[1] 鼻呼吸をする。

口で呼吸をするのはラクではありますが、乾燥する時期は喉を痛めやすくなる上、風邪の原因にもなりかねません。特に疲れを感じた時は、ゆったりとリラックスした姿勢で鼻呼吸をしてみましょう。

介護についてのいろいろ、是非ご相談ください。

入居者様のご家族、ご友人、ご近所の方で一人暮らしが心配で夜中の徘徊が不安な方、食事介助の方法がご心配な方、老老介護でお困りの方がいれば相談窓口があるので教えてください。

もし困っていることがあれば、各施設の施設長やホーム長に是非ご相談くださいませ。また、直接相談しにくい場合は「いこいの里 副施設長 恵美(えみ)」まで下記の電場番号、メールまでご連絡ください。

第三者にご相談の内容が漏れることはありません。少しでも心の負担を軽くしていただきたいと願っておりますので、是非、ご相談くださいませ。

「いこいの里 若園」  
相談窓口担当：副施設長 恵美(えみ)  
Tel：093-932-5820  
メール：kiite@ukishiro.com



[2] よく噛んで食べる。

しっかりと噛まずに食事をしてしまうと、身体へのマイナスがたくさん！ 消化器がへトヘトになってしまいますよ。食事に感謝しつつ、料理や器を愛でながら、ゆっくりと焦らずにお料理をいただきます。

[3] じゅうぶんな睡眠をとる(できれば1日8時間)。

睡眠不足が身体に及ぼす悪影響は計り知れません。極端に短い睡眠時間だったり、どんなに長く寝てもダメ…。これが睡眠の難しいところです。自分にあった“良眠”を見つけることが何よりも大切です。

この3つを健康の基本として、日常生活の中に意識的にとり込んでみましょう。

いこいの里 若園  
～自然の恵みをお届け～

秋のある日。「いこいの里 若園」の食堂やデイルームでとてもいい香りが広がっていました。「あ！金木犀(きんもくせい)」と入居者の皆様に喜びの表情が浮かびます。収穫された柿や姫林檎もあちこちに置かれています。このさりげない心遣いは、私共会社の会長によるもの。職員も見習うべき姿勢がそこにはありました。

