



慶雲寮だより 第120号



新緑が目には鮮やかな季節となりました。早いもので今年も三分の一が過ぎ、ようやく気候も落ち着いて気持ちのよい日が続くようになってきました。

五月一日からは元号が「平成」から「令和」に改元されましたが、時代の節目を感じますね。今回の新元号の出典は万葉集となっており、「厳しい冬の後、美しく咲き誇る梅の花のような希望に満ち溢れた時代にしていきたい」「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められていることを安倍総理大臣が説明されました。この改元によって日本列島が新時代への希望に満ち溢れていますが、新元号となった日本にどういった文化が生まれ育っていくのか非常に楽しみです。

さて、上の写真はデイサービスセンターをご利用いただいている皆様と新元号「令和」の壁飾りを作成し記念に撮影したものです。作成にあたっては、令和の文字の太さや背景の色など様々な点からご利用者のアイデアをいただき、あれよあれよという間に出来上がってしまいました。ご利用者の寄せ合う力に感心し頼もしさを感じることができました。

写真に並んだ笑顔を見ながら、新元号になっても同じ笑顔が咲き誇ることを祈りつつ、また職員一同その一助となるよう頑張っております。

つなぐ輪

地域とつながる活動や交流を伝えるコーナーです。

2/17 沼田町いきいきサロン

2月17日、沼田町のいきいきサロンにお招きいただき、転倒予防教室を開催しました。体操やレクリエーションをしたのちには、地域のボランティアの方々が手打ちされた蕎麦を参加された皆様とともにいただきました。地域の皆様との楽しい交流のひと時でした。



3/19 高坂町ミニサロン

3月19日、高坂町馬井谷地区で恒例のミニサロンを開催いたしました。レクリエーションでは三原市特産のタコをペーパーで作ったタコ釣りゲームを行ったり、カレンダーづくりをしたりして楽しい時間を過ごすことができました。三原慶雲寮では少人数の参加によるミニサロンを地域に出向いて開催しております。ご希望の地域がありましたら遠慮なくご相談ください。



4/18 民生委員懇談会

4月18日、三原慶雲寮養護棟会議室において、高坂、小坂、長谷、沼田、新倉の民生委員7名のご参加をいただき懇談会を開催しました。三原市や関連地域の高齢化率、介護保険サービスの利用状況などを報告したのちに、三原慶雲寮における地域貢献活動を紹介し、意見交換をおこないました。今後とも地域民生委員の皆様との連携を深め地域の支援活動に生かしてまいります。



4/19 小坂町ふれあいサロン

4月19日、小坂町公民館において小坂町ふれあいサロンにお招きいただき介護予防教室を開催しました。この度は、介護保険サービスの種類や内容を特別養護老人ホームの相談員より説明し、デイサービスセンターの看護員が転倒予防を目的とした体操を行いました。三原慶雲寮にはこうした介護に関する人材を派遣し教室などを開催しております。ご要望等あればどちらの地域でも出向いてまいりますのでご相談ください。



あひだのひろくま

平成三十一年一月から平成三十一年四月までの皆さま方からのご厚志を紹介させていただきます。

ご訪問・ご奉仕
赤石理容院様、あさかせ保育園様、デリッシュユヘアー様、仲好会様、ねむの木様、花桜会様、三原パイロットクラブ様、村上富男様

ご寄付・ご寄贈
加登郁夫様(小坂町)、下見純雄様(小坂町)、田坂美紀様(小坂町)、田坂允徳様(小坂町)、中田トシカ様(長谷町)、野村正様(広島市)、萩原ツル子様(小坂町)、山中康志様(本町)、吉原徹様(広島市)

個人情報保護法に基づき行事写真等の掲載については、利用者の皆様にご同意をいただいております。

— 編集発行 —
三原市小坂町1550
社会福祉法人 **三原福祉会**
養護老人ホーム
特別養護老人ホーム
デイサービスセンター
三原慶雲寮
☎0848-66-2630
http://keiunryo.or.jp
keiunryo@wonder.ocn.ne.jp

編集後記

今号も、利用者の皆さまのいきいきとした写真を厳選し、掲載させていただきました。今後も利用者の皆さまの活動的な姿や、施設での取り組みをお伝えしていきますので、よろしくお願いいたします。(A.K)

ほのぼのボランティア研修会

3月28日(木) ほのぼのボランティア研修会を行いました。今年は県立広島大学のボランティアグループASCの5名の皆さまによりレクリエーションの「ボッチャ」を体験しました。



「ボッチャ」とはヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目で、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。ボールを投げたり転がしたりする技術やチーム戦略が求められる競技ですが、参加者は初めて体験する方ばかりでしたので、ルールを教わりながら楽しく競技することができました。



ちいまため

ちよとためになる話

MCIとは、認知症の前段階のことで、認知症予備軍となります。

- 症状としては、
- 会話をしている中で同じ話をすることが多くなった。
 - 「あれ」「それ」などの代名詞を使って話すことが多くなった。
 - 最近に経験した出来事を思い出せないことがある。
 - 料理の味付け、仕事や車の運転などの様子が変わった。
 - やる気がわからない。等
- 認知症の症状は、普段の生活を送る上でトラブルにつながりますが、MCIの症状は日常生活では大きな支障になりません。また、健常との

軽度認知障害(MCI)ってなに？

区別としてのポイントは、「以前と比べてどうか」ということです。

MCIの人すべてが認知症となるわけではなく、十分に健常な状態に回復する可能性も決して低くありません。MCIを放置しないことが、認知症予防につながります。そのために健全な食生活・適度な運動習慣・地域の仲間づくり・口腔機能の改善・脳を活発にするレクリエーションや趣味、そして認知症を知り、それに備えて認知症予防をしましょう。

MCI: Mild Cognitive Impairment
マイルドコグニティブインペアメント



新人ですよろしく!!

介護老人ホーム介護員 水野 七海
11月より勤務しております。日頃から笑顔を保ち、利用者の皆さまとのコミュニケーションを大切に、頑張りたいと思います。よろしくお祈りします。

調理員 中間 ミヨ
1月より調理員として勤務しています。利用者の皆さまにおいしく食事をして喜んで頂けるように頑張ります。よろしくお祈りします。

簡単クッキング いろいろ包んで“オムレツ”

- 材料(1人分)
- | | | | | |
|------------|-----|--------|----------|----|
| 卵..... | 50g | } 包む具材 | サラダ油... | 少々 |
| 鶏ミンチ..... | 15g | | キャベツ... | 適量 |
| 玉葱..... | 35g | | トマト..... | 適量 |
| 人参..... | 7g | | | |
| グリーンピース... | 7g | | | |
| 塩・こしょう... | 少々 | | | |



- 作り方
1. 玉葱・人参はせん切りにする。
 2. 鶏ミンチと1の野菜をサラダ油で炒める。
 3. 卵をとり、フライパンに油を引き、薄焼きにする。
 4. 3の卵焼きの片身に2をのせて、残りの卵焼きをかぶせる。
 5. キャベツは、せん切りにする。
 6. 4を皿に盛り、5のキャベツとトマトを添える。
(鶏ミンチの代わりに、鶏肉、ハム、ウインナーも美味しいです!)

※オムレツのなかの具材によって、美味しさいろいろ! 味くらべ!!

- ・牛肉、じゃが芋、玉葱、人参
- ・金時煮豆、玉葱、人参、プレスハム
- ・玉葱、しめじ、エノキ茸、葱
- ・ほうれん草、ムキエビ
- ・白菜、生椎茸、人参、シーチキン缶 ...など

ほのほのボランティア 2~4月活動報告

- 特別養護老人ホーム クラブ活動援助 6回
- グループワーク活動援助 1回
- 養護老人ホーム ふれあいタイム 2回
- クラブ活動援助 1回



敬愛 **K.I.特養**

2月1日 節分

鬼は外~ 降参!! 私たちも年女です♥

3月13日 ショッピング

たくさん買ったよ

4月3日 慶雲寮の桜

お花見

4月3日 あおぞら公園にて

イキイキ養護

3月20・26・27日 外食・ショッピング

どれがいいかしら?

お肉はしっかり火を通さなきゃね!

3月27日 つくしの袴取り

3月27日 ペッパー君が遊びに来たよ!

3月28日 生花クラブ

ボランティアの方と一緒に!

4月3・4・10日 花見・外食

パンケーキがふわふわでした

花見のあとは、ごちそうを頂きました

ボボ回

竹原バンブー ジョイハイランド

白竜湖

4月3~9日 花見

「満開でキレイね」「今年の桜は早く咲くね」道中にはつくしが生えており春を感じる事ができました。

4月1~5日 壁飾り作成

3月1・2日 ひな祭り

雛あられ飛ばしゲーム、恒例の雄雛・雌雛の着付けゲームで雰囲気盛り上げました。

2月1・2・4日 節分祭り

節分福笑いを開催!個性豊かな表情を作り上げました。

ほのほのデイサービス