

こ ん に ち は



23日は秋分の日、日中の時間が短くなりますね



令和5年 9月号

祭 祭 祭 ナーシングホームで夕涼み演奏会を開催しました 祭 祭 祭

都筑区医師会ナーシングホーム（看護小規模多機能型居宅介護）は開設から7年目になりました。今年度はご利用者、ご家族、地域住民の皆さまに向けたイベントを行うなど、地域貢献も行っていききたいと思い、精力的にイベント活動を企画しています。

この度、8月19日に夕涼み演奏会を開催しました！当日はご利用者、ご家族、近隣にお住まいの方々、スタッフと総勢30名余りの参加があり、大迫力の演奏やアクティビティが行われ、笑顔の絶えない賑やかな会になりました。



夕涼み会は、まず当事業所の訪問看護師が所属する[Saxophone Quartetto (サクソカルテット)]による演奏から始まりました。ジブリアニメの挿入歌から吹奏楽の定番曲まで幅広く、前・後半で10曲以上の曲が奏でられ、参加者は拍手をしたり、リズムをとって生演奏を楽しみました。前・後半の演奏の合間に行ったのは“ボッチャ”と“魚釣りゲーム”。ボッチャはパラリンピック競技にもなっているゲームで、革製のボールを投げて競います。初めてという方も多く、使ったボールが手縫いで少しいびつな作りだったこともあり、真っ直ぐ転がらない、思った所に止められない等々…。「あー、行き過ぎた！」「今度は弱かった！」などの歓声が上がっていました。魚釣りゲームでは、スタッフお手製の毛糸のアクリルたわしを釣ってもらったのですが、皆、真剣な表情でお目当ての品を狙っていました。最後には、参加者全員で記念撮影をし、「演奏も素敵だったし、とても楽しかった」との感想をいただきました(*^^)v



演奏の様子

今後も皆様に楽しんでいただけるようなイベントを企画し、ナーシングホームの活動を地域に発信してまいります。

都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
都筑区医師会福祉用具センター	TEL	045-911-6100
都筑区医師会ナーシングホーム	TEL	045-913-6321
都筑区コーディネーター拠点	TEL	045-910-6586

FAX 番号

看護・ヘルパー・24時間在宅ケア・福祉用具

居宅

コーディネーター拠点 045-911-6700

045-910-6506



健康まめ知識



～コラーゲンで夏のダメージ回復へ～

ダメージの回復:美容液やパック、スパやマッサージなどで暑かった夏を越えてくれた身体をケアしたいところですが、時間が必要で金銭的負担が悩ましいところ・・・そこでお勧めしたいのは、アンチエイジング効果のあるタンパク質“コラーゲン”を多く含む食事を積極的に摂取することです！

コラーゲン:タンパク質の一種で、肌や筋肉、骨、血管などの結合組織内に存在し、関節の健康と弾力性のある肌の維持に重要な役割を果たしています。



食材:コラーゲンを構成するには主にビタミンCやアミノ酸が必要なため、それらを多く含む食材を摂取することが大切です。トマトやパプリカ、魚や牛肉、鶏肉、アミノ酸同士の結合を助ける柑橘類、他にもベリー類、卵なども挙げられますが、これらを意識するのは大変かと思えます・・・ここでお勧めしたい料理が“ボーンブロス”です。

ボーンブロスとは:骨付き肉と野菜を煮込んだスープの事で、コラーゲンはもちろんのこと、他の栄養成分もたっぷり詰まっています。夕飯のメニューにいかがですか♪



編集後記



新型コロナウイルスが5類に移行して最初の夏休み、今年は旅行された方も多かったのではないのでしょうか。当事業所でも、職員の旅行や帰省等で全国各地のお土産が物産展のように並びました。美味しかったです(^^♪



9月は世界アルツハイマー月間



オレンジガーデニングプロジェクトに参加しています

オレンジ色は日本全国で「認知症啓発のシンボルカラー」とされています。オレンジ色の花を植えたり、育てたりして、認知症のことを“正しく知ってもらおう”、“認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで作っていきましょう”と新潟県長岡市から始まった“オレンジガーデニングプロジェクト”。この活動に当事業所も共感し、毎年9月にはオレンジ色の花で一杯になる都筑区を目指して参加しています。

今回の活動では、ナーシングホームのご利用者とスタッフで種から育てたマリーゴールドの苗を夕涼み会の参加者にプレゼントしました。この活動を通じて、認知症について幅広い世代に関心をもってもらい、認知症の方やそのご家族にとって、優しく暮らしやすい地域となるよう願っています。



＜要介護認定の方へ＞

居宅支援センターからのお願い

事務所の電話は営業時間外（月～土曜日17時15分以後と日曜・祝日）、留守番電話に切り替わります。次の営業時間まで待てないご用件は、居宅の緊急携帯にご連絡ください（携帯番号は担当のケアマネジャーにご確認ください）。また、時間に余裕のあるご用件はメールでご連絡をいただいても構いません。宜しくお願いいたします。



【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 宮島

各事業所のメールアドレスはこちらです

訪問看護ステーション : kango@tsuzuki-med.org

訪問ヘルパーステーション : helper@tsuzuki-med.org

居宅支援センター : kyotaku1@tsuzuki-med.org

ナーシングホーム : nursinghome@tsuzuki-med.org