

ささえ便り

平成30年5月30日

理念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることが
できるように社会貢献に努めます。

映画鑑賞会「宮本武蔵」



観桜ドライブ 桜川～青高前～提橋



床屋さんの訪問が月に1回
あります。

暖くなり徐々に外出の
機会も増えてきています。

施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗

ささえ便り

平成30年7月25日

理念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることが
できるように社会貢献に努めます。

青森の夏



梅雨も明けよいよ夏本番!!
青森の夏と言えばねぶた祭
7/16には港町町の囃子演奏
がありました。(左) また、
ラッセランドにねぶたの見学
に行ってきました。(右)



バラ園

中才自動車様のご厚意で、工場にある
沢山のバラを鑑賞させていただきました。
赤や黄色、ピンクなど色とりどりの
バラが咲き、周囲はとてもいい香りが
していました。

ささえ農園



6月に入り、ささえではプランターに花や野菜の苗を植えました。7月になると暑い日も
続き、収穫の時期を迎えるようになりました。二十日大根やキュウリはお昼や晩に振舞われ
ました。ささえの裏にはバラも植えているので、ちょっと気にかけて見て下さい。

医務からのお知らせ 「熱中症」予防について

対策1 シーズンを通して暑さに負けない体づくりを続けよう!

- 「水分」はこまめに、「塩分」はほどよく摂りましょう。
- 快適な「睡眠環境」作りとバランスの良い食生活、適度な運動を心掛けましょう。

対策2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう!

- 「気温と湿度」「室内を涼しく」「衣服の工夫を」「日差しを避ける」
など日々の工夫から快適に過ごしましょう。

対策3 特に注意が必要なシーンや場所で、暑さから身を守るアクションを!

- 「飲み物を」持ち歩き、「休憩を」こまめにとって、「熱中症指数を」気にしましょう。

施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗

ささえ便り

平成30年9月26日

理念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることが
できるように社会貢献に努めます。



港町町会ねぶた

7月28日(土) 29日(日)

2日間に渡って港町町会のねぶたが行われました。
1日目は、スタッフが跳人となって参加しました。
2日目は、ささえまでねぶたが来てくれました。目の前で
見るねぶたや囃子は迫力満点でした。囃子に合わせて
踊りだす方もいました。

9月2日納涼会を行いました。
目の前で焼き上がるお肉や
焼きそばなど沢山のおかずが
並びました。スイカ割りや
流しそうめんも行い、大きな
歓声が上がっていました。



納涼会

敬老会



9月17日に敬老会を行いました。
当日はお赤飯のついた豪華な
お弁当が出ました。また、
長寿者の表彰やフラダンス、
踊りの余興などがありました。
ご家族様にも沢山来ていただき
盛大な敬老会となりました。



夏の暑さが和らぎ、だんだん涼しくなってきましたね。秋と言えば食欲の

1年で最も旬な食材が豊かでビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏の疲れを
とる働きがあります。栄養を十分に摂って夏の疲れを吹き飛ばしましょう!!

秋刀魚・鯖 ビタミンが多く含まれ疲労回復にピッタリで生活習慣病予防に効果的。

さのこ類 食物繊維が豊富で免疫力を高め肥満予防にも役立ちます。

さつまいも 熱に強いビタミンが豊富で消化器系の働きを高めてくれます。

りんご ポリフェノールが多く含まれ病気や老化予防に役立ちます。

栄養士 小鷹まき子

施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗

ささえ便り

平成30年11月28日

理念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることが
できるように社会貢献に努めます。

さつま芋作り



二つのプランターを意気揚々と掘ってみたものの…
少し残念な結果になっていました。

入居者の皆さんにもどうやって食べようか色々
意見をもらった結果 「芋ようかん」を作ろう！
ということに!! 意外と上手に出来ました。
秋を感じるやさしい味になっていました。

紅葉狩り

日ごとに寒さも増しささえの周りの街路樹も鮮やかな色になり散り始めています。そんな
季節の変わり目を皆様にも感じていただこうと10月から紅葉狩りのドライブを行いました。
合浦公園や蛍湖、月見野など様々なところへドライブに出掛けました。 ドライブに出掛け
た時にはお焼きやソフトクリームなど普段は食べることの出来ないおやつを召し上がって
いただきました。



ユニット紹介 ① さくらユニット

入居者 男性1名 女性8名 計9名
平均年齢は85.6歳 平均介護度は4.1
スタッフ 男性1名 女性4名の 5名です。

ユニットリーダーより

さくらユニットリーダーの岡本です。



寒さが日々厳しくなり外の景色からも冬を感じられるようになってきました。
さくらユニットでは寒さにも負けない元気な入居者様達が生活されております。
9名で一つの生活空間を共有し、一緒にご飯を食べたりテレビ観たり、洗濯物を畳んだりしながら
顔馴染みの関係作りに努めています。リビングの片隅には仕切りをしてソファを置き静かに過
していただける空間も用意しています。

皆様の暮らしに合わせ、自分の家にいるような居心地の良さを求めてユニット内の設えを
試行錯誤中です。ご家族の皆様にも色々な意見を頂けたらと考えておりますので、よろしくお願
いします。

施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗

ささえ便り

平成31年1月23日

理念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることが
できるように社会貢献に努めます。



12月24日にささえで初めてのクリスマス会を行いました。
マリア様によるツリー点灯式から始まりました。今回は
厨房スタッフ手作りのお弁当をお出ししました。
介護スタッフの余興、サンタクロースによるプレゼントの
贈呈と賑やかな時間を過ごしていただきました。



新年あけましておめでとうございます。

12/31 大晦日の夕食にはおせち料理を召し上がっていただきました。
お赤飯に煮め、だて巻きやなます、数の子などなどたくさんのおかず
が入ったお弁当でした。もちろん厨房の手作りお弁当です。



新年会

1月には新年会をおこないました。
獅子舞には今年一年病気をしない
様に噛んでもらい、神主さん？はお祓いを
最後には福笑いをして過ごしていただきました。
今年もよろしくお願いいたします。



《医務室より》 インフルエンザが全国的に流行してきています。ささえでも日々の健康
管理や予防に努めています。ここではインフルエンザ予防で毎日出来る事をご紹介します。

- 1、栄養と休息を十分に取る。体力と抵抗力を高めることで感染しにくい体作りを。
- 2、適度な温度、湿度を保つ。低温乾燥でウイルスが増殖する。
- 3、外出後の手洗いとうがいの実施。接触感染の予防、喉の乾燥予防。
- 4、人込みを避ける。ウイルスを不要に寄せ付けない。
- 5、マスクの着用。咳やくしゃみから感染を防ぐ。
- 6、予防接種を受ける。感染や重度化の防止。

右の図のような症状がある場合はすぐに病院へ



施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗

ささえ便り

理念

高齢者が楽しく尊厳のある生き生きとした暮らしをささえます。
地域と共に歩み、地域の社会福祉の担い手として、すべての人がしあわせを感じることが
できるように社会貢献に努めます。

節分

2月3日（日）節分を行いました。スタッフが扮する鬼が登場しましたが…
みなさんそれほど驚いた様子もなく… 笑顔で迎えられてしまいました。
鬼の登場の後には、鬼の的にめがけて巨大落花生をぶつける的当てゲームを行いました。
普段身体を動かしたがない方もこの日は楽しそうに何度も、「鬼は外～!!」の掛け声と
共に思いっきり投げていました。 来年はもう少しリアルな鬼に挑戦したいと思います。



久々の訪問です!!



跳介が久しぶりにささえにきました。
大人になりとてもお利口さん
になっていました。 また来てね!!

避難訓練を行いました。

3/20（水）避難訓練を行いました。前回に比べ10分近く
時間の短縮が出来ました。それぞれの役割を意識し、
大きな声を出して訓練に取り組んでいました。
同日に消防への通報訓練と消火器使用訓練も行いました。



ユニット紹介 ⑫ ひまわりユニット

ユニットリーダーより

入居者 平均年齢は85歳 平均介護度は4.2
スタッフ 男性1名 女性5名 計6名のユニットです。

ひまわりユニットは、ユニット名の「ひまわり」のように明るく元気な皆様が
暮らしておられるユニットです。1,2月とひまわりユニットには新しい入居者様が来られました。
ひまわりユニットの新しい家族として安心して日々を過ごしていただけるようにスタッフが
協力してお手伝いさせていただいております。

《ユニットからのお願い》

ささえでは掃除など日常の様々な場面で古新聞を使用しております。ご家族の皆様のお宅に
不要な古新聞があり、ご面倒でなければ持って来ていただければと思います。
ご協力をお願い致します。

施設に関する苦情・相談はいつでも受け付けております。

受付担当者：生活相談員 佐々木 早苗