

みかんの丘 だより

第58号 河内福祉村

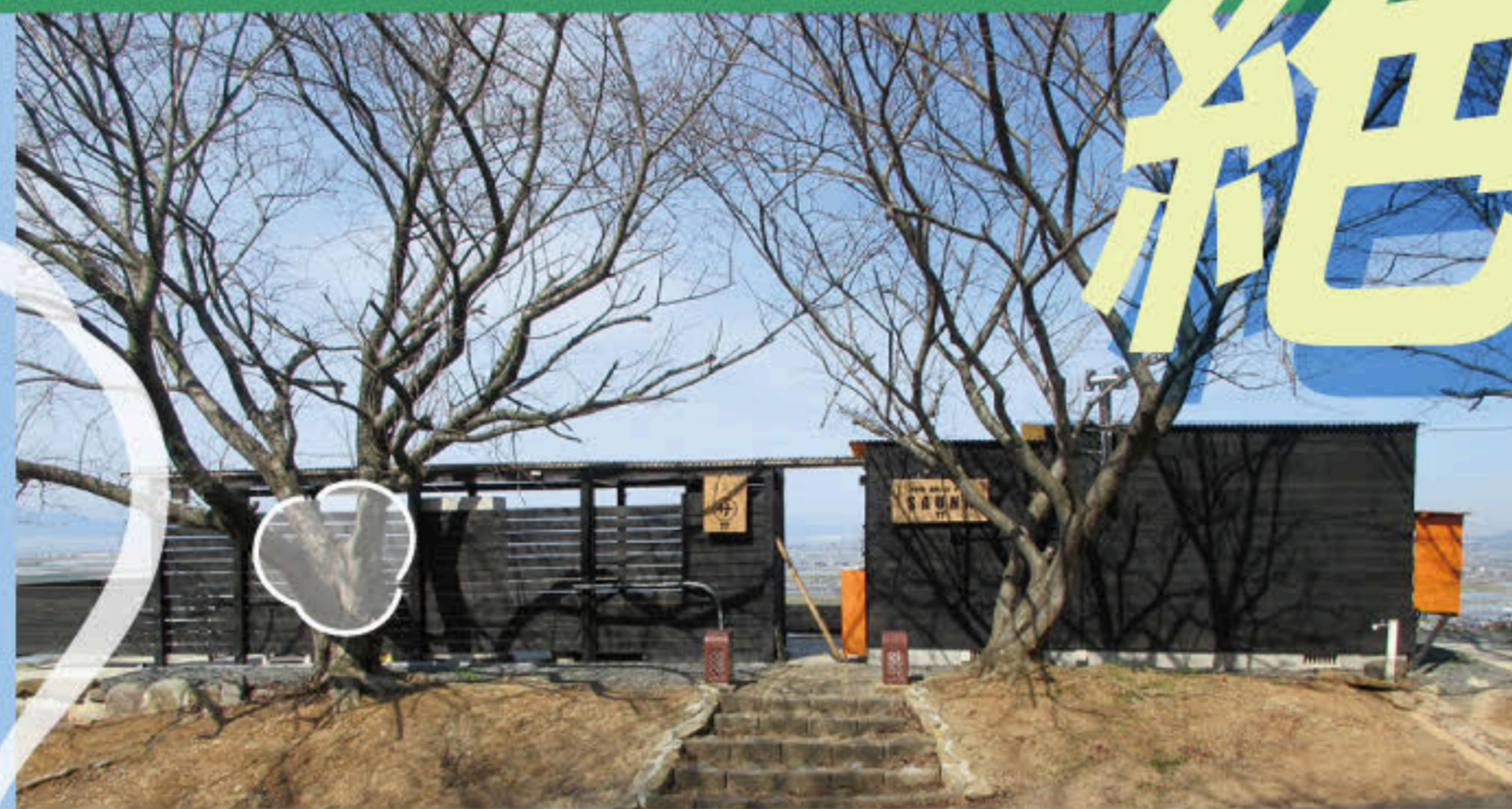
発行 社会福祉法人 陽光「みかんの丘」

- ・特別養護老人ホーム・デイサービスセンター
- ・居宅介護支援事業所・ショートステイ
- ・地域交流センター「夢見館」

2024年5月



絶



住所 玉名市天水町小天 511-1
 営業 草枕てんすい休館日と同じ
 不定休 10:00~20:00
 電話 0968-82-4500

DEEP RELAX VIEW SAUNA 37

2021年の流行語大賞ノミネートから早3年。サウナブームは衰えることを知らず、まだまだブーム真っ最中ですね！そんな中、ここ天水にも新しいサウナ施設が出来ていることをご存じでしょうか？その名も「DEEP RELAX VIEW SAUNA 37」。みかんの段々畑をイメージするような建物は、凄くオシャレ！名前に「VIEW」と付いているくらいだから、景色圧巻。遠くは雲仙普賢岳な

どを望む、有明海の広大な景色を一望できるようになっていきます。閉塞的なサウナが多い中、大きな窓で景色を楽しみながらサウナでととのう、最幸な空間。一緒に最大6名の利用ができる、完全貸切プライベート空間なので、グループやご家族で、海を眺めながら心地よい風を感じ、ととのうひとときが楽しめますよ！完全予約制の空間となっていますので、お出かけの際は必ず事前予約させていただきますね。

SAUNA

絶景を眺めととのうひととき
最近「ととのう」いますか？



「鰯の南蛮漬け」

鰯は、春から夏が旬です。頭部が丸みを帯び、肉付きの良い物で、目が黒く澄んでいるものが新鮮です。鰯には、骨の強化や骨粗鬆症予防効果のあるカルシウムが多く含まれます。ビタミンDも入っていて、カルシウムの吸収を良くしてくれます。DHAやEPAも含まれ、血圧の低下や血液をサラサラにし、中性脂肪を下げる効果があります。また、むくみ改善に効果があるカリウムや蛋白質もバランスよく含まれていて、栄養価が高い食材です。酢につける事で柔らかくなり、疲労効果も期待できますよ。※鰯は、他の魚や鶏肉などでも代替できます。野菜も定番の人参やきゅうり、大葉、ねぎなどに変更可能です。好きな食材で楽しみましょう。

管理栄養士の季節のお元気レシピ



- ### 作り方
- 1 鰯にひとつまみの塩をふりかけ、キッチンペーパーで水気を切る。
 - 2 片栗粉を薄くまぶしておく。
 - 3 玉葱、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカは千切りにする。
 - 4 調味料を容器に入れ、③を入れる。
 - 5 鍋に油を入れて170℃で鰯を揚げる。
 - 6 油をきって、調味料の中に入れ、味をなじませて出来上がり。

- ### 材料 2人分
- ・鰯の切身 …2切
 - ・揚げ油 …適量
 - ・塩 …ひとつまみ
 - ・しょうゆ…大さじ2
 - ・片栗粉 …適量
 - ・みりん …大さじ2
 - ・玉葱 …1/4個(20g)
 - ・さとう …大さじ3
 - ・ピーマン …1/4個(15g)
 - ・酢 …大さじ6
 - ・赤パプリカ…1/4個(15g)
 - ・だし汁 …大さじ6
 - ・黄パプリカ…1/4個(15g)
 - ・ミニトマト
 - ・赤唐辛子(輪切り)…1本
 - ・スナップエンドウ

INSTAGRAM

社会福祉法人 陽光では、ご利用される方々の活動状況を投稿しご家族様への情報提供を積極的に実施しています。

特別養護老人ホーム みかんの丘

居宅介護支援事業所 みかんの丘

デイサービスセンター みかんの丘

デイサービスセンター みかんの花

デイサービスセンター みかんの木

LINE 公式 LINE

「特別養護老人ホームみかんの丘」では、公式LINEアカウントを開設しております。ご利用される方々の活動状況や暮らしの様子などを投稿し、ご家族様への情報提供を積極的に実施しています。登録・フォローをお願いします！

登録・フォロー お願い致します！

YOUTUBE

YouTubeでは自宅で出来る体操を投稿しており、デイサービスの利用日以外にも自宅で運動ができるように工夫しています。利用者様や高齢者以外にも取り組める内容の体操もありますので是非ご覧頂けると幸いです。

チャンネル登録 お願い致します！

居宅介護支援事業所「みかんの丘」

ケアマネの“ちょっとためになる”ハナシ

居宅サービスの4種類

居宅サービスとは、自宅で生活する人を対象とした介護保険の介護サービス全般のことを言います。

1 訪問サービス

- 訪問介護 (ホームヘルパーサービス)
- 訪問入浴介護
- 訪問看護
- 訪問リハビリテーション
- 居宅療養管理指導



2 通所サービス

- 通所介護(デイサービス) 日帰りの機能訓練や健康チェック、食事などのサービスを受けられる
- 通所リハビリテーション リハビリを施設で受けられる



3 短期入所サービス

- 短期入所生活介護 短期間特別養護老人ホームなどに入所して生活の介護を受けられる
- 短期入所療養介護 医療のケアも受けられる



4 福祉用具購入・レンタル・住宅改修

● 福祉用具のレンタル及び購入費の支給

福祉用具は要支援および要介護状態の区分によってレンタルできるものが決まっており、車いす・特殊ベッド・移動用リフト・歩行支援具等の福祉用具はレンタルが基本ですが、ポータブルトイレや入浴補助具といった肌に直接触れるものは購入が基本となります。

● 住宅改修費の支給

自宅で暮らし続けられるように行った住宅改修に対する費用が支給される



「自分らしく」を応援

芽吹く、自立支援の道

住み慣れたこの場所で、いつまでも自分らしく生き生きと暮らしたい。それは、誰もが抱く想いです…。その想いと夢に寄り添い、あきらめることなく、いつまでも自分らしい自立した生活を送っていただくために、自立支援に向けた介護の在り方に挑戦しています！

デイサービスセンター「みかんの花」

“令和5年の取り組み”のハナシ

令和5年度の目標

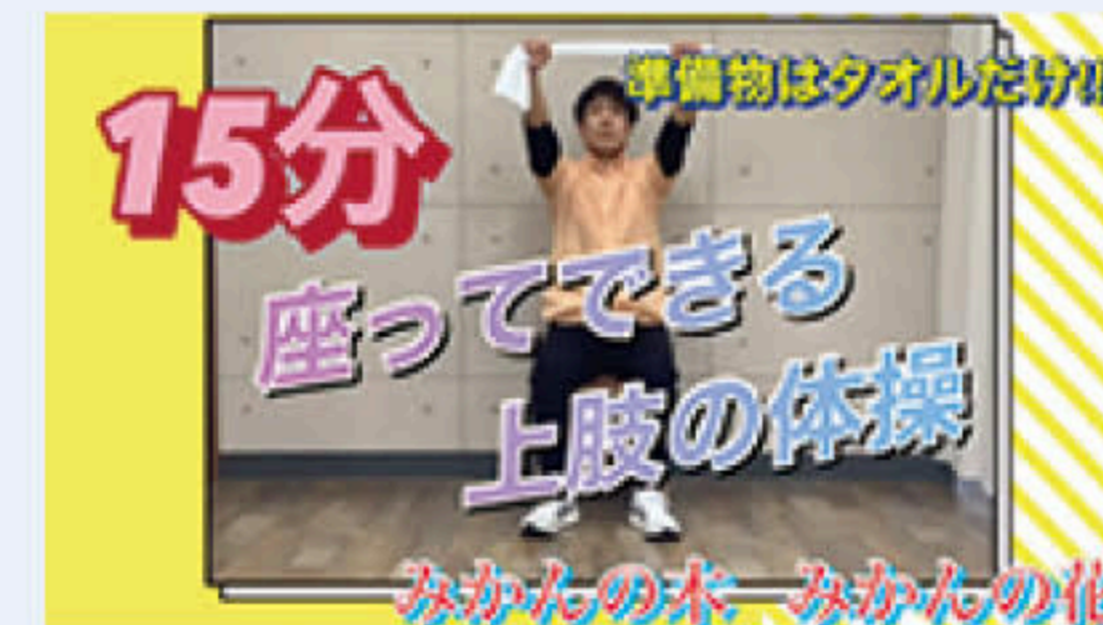
関わる全ての方々へ必要とされる社会資源になる

目標を達成する為、当事業所を利用していない方へ向け下記の取り組みを行いました。

- まず、誰もが無料で手軽に視聴できる YouTube の投稿を行いました。5月に YouTube で体操の動画を投稿し、現在では5800件以上の視聴回数までに達しました。地域の健康教室や自宅での視聴はもちろん、事業所が休みの時も活用できます。
- 12月には法人研究発表大会でその YouTube の取り組みについて発表を行い、最優秀賞を獲得することができました。2月には法人代表としてグループ内の研究発表大会に参加し、近藤原理賞を獲得することができました。
- 10月には地域の方々を事業所に招待し、当事業所の取り組みを理解していただくとともに、介護保険利用についてのお話をする機会を設けました。利用者以外の方が介護認定を受ける前に「デイサービスとはどんな場所なのか」実際に体験することで、介護保険の理解と事業所の特徴を実感するきっかけになりました。
- また、毎月地域で行われる健康教室・サロンに参加し、地域住民の方々との交流を通して健康に生活していただくための運動の提供と専門職による簡単な勉強会を行いました。

来年度の抱負として

今年度作成したもの、実施してきたことを更に生かし、当事業所を利用する方々を含め、地域貢献にも力を入れ、健康増進への取り組みを継続していきたい。そして、みかんの花が社会資源として地域に必要とされるよう、より一層のアピールを続けていきたい。素晴らしい成果を生み出す事ができるよう日々全力を尽くします。



健康教室

新入職員の紹介！
よろしくお祈いします。

特別養護老人ホーム
「みかんの丘」 桑原さん

この度、特養老人ホームみかんの丘でお世話になります。桑原浩幸と申します。以前は、航空機組立、システムエンジニアを得てこの介護業界に入り早10年の月日が経ちました。初めは、いろんな葛藤があり無我夢中で業務を行いここ最近やっと介護の魅力を知りやりがいを感じています。前施設から、こちらで培った事を生かせる様に頑張っていきたいと思ひます。至らない所ありますが、よろしくお祈いいたします。



利用するにあたっては、要介護の場合は居宅介護支援事業者、要支援の場合は地域包括支援センターに、サービスの利用計画の作成を依頼する必要があります。利用希望者は居宅介護支援事業者へ居宅介護支援サービスの提供を依頼するとともに、「居宅サービス計画作成依頼届出書」を市町村に届け出ます。

居宅介護支援事業者は、要介護者等の同意を基に、居宅サービス事業者とサービスの提供について調整を行い、「居宅サービス計画」を作成します。この計画書を基にサービスの提供が行われることとなります。手間はかかるものの、居宅サービス計画書はご自身で作成することも可能です。

介護保険でわからないこと、お困りごとがございましたら、居宅介護支援事業所「みかんの丘」までお気軽にご相談ください。