

伊勢あさま苑

令和7(2025)年

2.15

発行

第68号

広報誌

ほのほの

今年も
よろしく
お願いします



新年のご挨拶



社会福祉法人 ウエルケア
特別養護老人ホーム
伊勢あさま苑
施設長
中北 幸男

新年、明けましておめでとうございます。

皆様方には、お健やかに新しい年を迎えられたことと拝察し、心よりお慶び申し上げます。

平素は、伊勢あさま苑の運営に多大のご理解、ご協力を賜っておりますこと、この紙面をお借りし、厚くお礼申し上げます。

さて、コロナが発生して久しくなりますが、ご利用者やご家族の方々には、この間大変ご不自由ご不便をおかけいたしておりますこと、まづもってお詫びを申し上げます。

感染状況を十分に見極めながら、一日も早く予防策が緩和できますよう、引き続き努力してまいりたいと思っておりますので、今しばらくご辛抱をお願いしたいと存じます。

また昨年は、異常ともいえる諸物価の高騰が加わり、多くの方々が大変窮屈な思いを強いられているのではないのでしょうか。

苑の運営におきましても、人件費や関連する諸物価の高騰により、委託先や請負先への支出が増大し、大変厳しい運営を余儀なくされております。

国の支援策等には期待しながらも、職員一同英知を結集し、何とかこの状況を乗り切り、地域の皆様方から信頼される、安心、安全で質の高いサービスの提供が継続できますよう懸命の努力を傾注してまいる決意を新たにいたしているところでございます。

皆様方には、変わらぬお力添えを賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

新しい年を迎え、皆様方のご健勝、ご多幸を心よりご祈念申し上げ、ご挨拶いたします。

あさま苑事業紹介

デイサービス(通所介護)



こなちゃん

日帰りのサービスです。

要支援1～要介護5までの方がご利用でき、入浴、昼食、レクリエーション(体操・ゲーム・行事)、おやつを提供させていただきます。ご希望に応じて、看護師による歩行リハビリやイージーウォーク、サイクルマシーン等、下肢の運動も行っています。あさま苑の入浴は、一般のお風呂が難しい方でも安心して入浴していただける特殊浴槽を備えております。



特殊浴槽



一日の流れ

- 9:20 到着、健康チェック
- 10:00 入浴&脳トレ、リハビリ
- 12:00 嚥下体操&昼食
- 13:00 余暇(お昼寝、フリートーク等)
- 14:00 レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 16:00 体操
- 16:20 帰宅



はなちゃん

ショートステイ(短期入所生活介護)

お泊りのサービスです。

要支援1～要介護5までの方がご利用いただけます。

食事、入浴、排泄等の日常生活の支援をさせていただきます。

ご希望に応じて送迎もさせていただきます。

ショートステイのご利用の事情はさまざま…

介護者の急用、休息、家族以外との交流など。

あさま苑のショートステイのフロアは、特養従来型と同じフロアとなっています。



居宅介護支援



要介護認定を受けている人で、介護サービス利用を希望する人に対し、介護支援専門員(ケアマネジャー)が本人、家族の相談にのり、居宅サービス計画書(ケアプラン)を作成します。毎月1回モニタリング(訪問)を行い、サービスが適切かどうかなど確認します。

他の事業所などと連絡、調整を行い、在宅生活支援をさせていただきます。





特別養護老人ホーム(特養)

寝たきりや認知症など常時介護を必要とし、ご自宅での生活が困難な要介護3～要介護5の認定を受けている方が対象の入所施設です。

食事、入浴、排泄等の日常生活の支援や健康管理、レクリエーション、行事を行っています。

あさま苑の入所施設は2種類あり、「従来型」と「ユニット型」です。

従来型

居室は多床室(4人部屋)が基本です。
ベッド数は55床です。
ワンフロア作りで大きな食堂を備えており、
行事も楽しく開催しています。
お風呂は一般浴(銭湯のような大きな浴槽)
と特殊浴槽を完備しています。

特殊浴槽(ストレッチャー付)



一般浴

ユニット型

全室個室です。
1ユニット10人で、2ユニットあります。
在宅生活の雰囲気大切に、個別ケアを行っています。
浴室は完全個室、プライバシーも確保、1対1の対応で、お湯はその都度入れ替えています。



デイサービス

レクリエーション

慎重に慎重に

クリスマス



実演レク
ロールケーキ作り



いただき
まーす♪



コーヒー
美味しいわ!!



七夕



はい、
とれた

ユニット



運動会



書道クラブ

書





Happy Halloween ♪

従来型&ショート

Trick or Treat!!

ハロウィン



クリスマス



心も体も元気に！食事で介護予防

高齢者にとって「食べること」「食べる機会」は心身の健康にとっても重要です。

世代の違う家族との食事は、好みや味付けも違うため、孤食（個食）になりがちです。また固い物がちょっと苦手・飲み物でムセたりと食べづらさを感じることもあると思います。

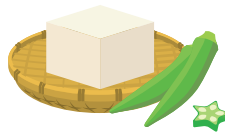
世代による好みが分かれるものの、子供の好きな洋食をほんの少し和風テイストにアレンジして高齢者にも食べやすくすることで、同じ料理を楽しむ事ができます。

あさま苑でもご利用者様・職員ともに好評なメニュー「おくらと豆腐の揚げ饅頭」をご紹介します。食べ盛りの子供さんには成長に欠かせない栄養素もたっぷり摂れ、健康や生活習慣病が気になる方にも薄味でとても満足できます。ぜひ参考にしてみてください。

おくらと豆腐の揚げ饅頭

【材料】(3～4人分)

木綿豆腐	350g (1丁)
鶏挽肉	40g
オクラ	70g (約10本)
ひじき (乾燥)	3g
人参	40g
枝豆	30g
ねぎ	30g
干しいたけ	2g
卵	40g
塩	0.4g (ひとつまみ)
薄口しょうゆ	8cc (小さじ1.5)
片栗粉	40g (大さじ4)
揚げ油	適宜



※各家庭にある野菜やきのこ何でもOK
残り物のひじきの煮物を使うととても簡単！

【作り方】

- ①ひじきは水でもどしてざるに上げておく。
- ②木綿豆腐は茹でてざるにあげておき、水を切ってつぶしておく。
- ③具材は細かくカットし、その他すべての材料・調味料を混ぜ合わせる。
- ④スプーン等でピンポン玉位の大きさにすくって、180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤調味料を火にかけ、沸騰したら水溶き片栗粉でとろみをつけ、かける。

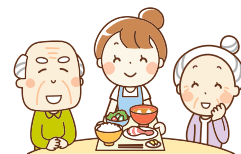


☆あん

かつおだし	240cc
薄口しょうゆ	20cc (大さじ1強)
みりん	20cc (大さじ1強)
しょうが	2g

※めんつゆでもOK

片栗粉…………… 4g



私たちにとって食事は最大の楽しみのひとつです。同じ料理を楽しみながらコミュニケーションを図ったり、地域交流への参加・デイサービスを活用してみるといった、誰かと一緒に食事を囲むことで介護予防にもつながります。食事・栄養に関するご質問、デイサービスのご利用などお気軽にお問い合わせください。

また噛む力・飲み込む力が弱くなってお困りの方はユニバーサルデザインフード (UDF) を上手に活用してはどうでしょうか。

ユニバーサルデザインフード (UDF) とは

UDFとは、食べやすさに配慮した食品です。

日本介護食品協議会が制定した規格に適合する商品だけについているマークで、ご利用者様の「かむ力 飲み込む力」に合わせて、「かたさ」や「粘度」の規格に分類された4つの区分から、選ぶことができます。

また、とろみをつけることができるとろみ調整食品もあります。

「かむ力 飲み込む力」に合った区分のUDFをうまくご利用ください。

UDFは、お近くのスーパー・ドラッグストアの介護食コーナーで購入できます。



ユニバーサルデザインフード



はなちゃんの ワンポイント☆アドバイス

冬の過ごし方や注意点を紹介するね



はなちゃん

ヒートショック対策

ヒートショックとは、急激な温度変化によって血圧が上下することで、心疾患や脳疾患を起こすことだよ。

浴室や廊下、トイレ、部屋の温度差が大きくならないよう気をつけよう。



かくれ脱水

冬は空気の乾燥によって呼気や皮膚から水分が蒸発し気づかぬままに水分が失われてしまっている状態だよ。

意識的にこまめな水分補給を心がけてね。温かいミルクや甘酒などは栄養も摂れるよ。くだもの水分が含まれているよ。

就寝前、起床後、入浴前後も水分をとるといいよ。

あさま苑の研修

あさま苑では、運営上必要な法定研修（身体拘束・虐待防止・事故防止・感染食中毒予防など研修・訓練など）も含め、年間約30回ほどの研修を様々な分野で行っています。

今年度は、『口腔ケアと誤嚥性肺炎の関係について』や『利用者様の口腔ケアについて』など、口腔ケアについて特に力を入れ、歯科医師、歯科衛生士に直接ご指導いただきました。



今後も、研修・訓練を重ね、ケア・技術共に向上できるよう精進してまいります。

施設見学・相談

随時行っております。
お気軽にご相談ください。

受付時間

9:00~16:00

あさま苑 ホームページ

<http://www.asamaen.jp>

ブログで、苑の行事などを随時紹介しています!!
ぜひ、ご覧ください。



情報
発信中!

編集後記

いつも広報誌ほのぼのをご覧いただき、ありがとうございます。

8ページ特大号はいかがでしょうか。今回は行事写真のほか、事業紹介や特徴を盛り込みました。またあさま苑でも人気があり、世代の違う家族でも全員で楽しめるおすすめメニューを紹介しております。広報誌を通じて、あさま苑をより知っていただく機会となれば幸いです。

〈編集〉特別養護老人ホーム 伊勢あさま苑

住所 伊勢市朝熊町3074-11

TEL 0596-20-5511 FAX 0596-20-5577



みてね

こなちゃん

さて、令和7年の干支は、乙巳の年とみえます。60年周期の干支の中で42番目に位置し、「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年とされているそうです。乙巳にあずかり、日々努力を重ね、皆様のお役に立てるよう尽力してまいります。

今年もどうぞよろしく願い申し上げます。