



八ヶ岳早春

平成28年1月4日妹尾宏様より絵画を寄贈していただきました。
この絵画を描かれた妹尾正雄様は、寄贈していただきました妹尾宏様のお父様にあたります。宏様がお父様の絵画をぜひ多くの人に鑑賞して欲しいとの思いから今回、当施設にご寄贈していただきました。寄贈して下さった絵画は「八ヶ岳早春」という題名です。事前に施設を見学された時、この絵画が施設にふさわしいとの事でこの絵画に決められたそうです。冬が終わりまだ山に残雪があるなか、麓では、元気に春の息吹きを感じられる絵画だと思われます。この絵画は、施設1階エレベーター前に飾らせていただいております。

寄付してくださった皆様 ありがとうございます



平成26年12月24日 砂川 清様より テーブル・椅子など

寄付してくださった方ありがとうございました。施設にてありがたく使用させていただきます。

編集後記

あけましておめでとうございます★広報委員の井崎です。
ついこの前、2016年が幕開けしたと思ったら早いものでもう2月です。1年ってなんでこんなに早いんだろう(*^_^*)
子どもの頃は1年がとてもし長かったように感じます。それはもしかしたら、暇な時間がなくなり、忙しくなったからなのかも...(*_*)と感じます。確かに1年を振り返ると色々な事が思い出される★

でも、忙しいという事はとても幸せな事なんだと言い聞かせながら、今年も1年頑張っていこうと思います。これからも

発行日：平成28年2月
発行元：高齢者総合ケアセンター
ひらはらの郷

〒722-0018
尾道市平原一丁目10番30号
TEL (0848) 21-2223(代表)

ひらはら便り

No8
平成28年2月



三原の糸崎神社に初詣に行きました。
今年の始まり!!いい年になりますように★



ひらはらの郷 基本理念

利用者一人一人が主役、明るく楽しく生活します。

- 1 私達は利用者の笑顔を守ります。
- 2 私達は家族の心を支えます。
- 3 私達は地域に愛され信頼されるよう努めます。
- 4 私達は互いを思いやる職場を目指します。

デイサービスのお正月

ひらはら神社で 初詣



お正月ということで初詣をしました。
利用者様の為に、
ひらはら神社を設けました。
神主さん?に登場していただき、
利用者様の健康を祈願してもらいました。
皆さん笑顔で参拝され、職員が心を込めて
作ったおみくじを引かれ結果を
真剣に読まれて一喜一憂されていました。

餅をつきました。

デイサービスでは毎年暮れに餅つきを行っています。新年を迎えるために鏡餅を作り飾っています。利用者様も餅つきと鏡餅作りに参加されて師走の忙しさを思い出されていました。

鏡餅を 作りました。



初詣

糸崎神社に参拝
心が清められました☆



イエーイ★
ピース



平原とんど

初詣

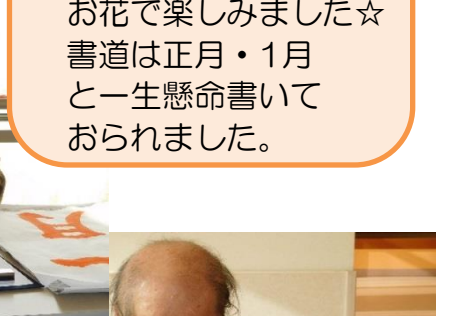
お守り
買った♡



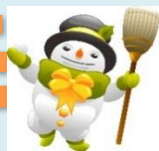
とても寒い天気でしたが
皆様、無病・息災を
お祈りしました。

華道・書道クラブ風景

華道はクリスマスのお花からお正月のお花まで色々な色のお花で楽しみました☆
書道は正月・1月と一生懸命書いておられました。



冬の詩



特別養護老人ホーム ひらはらの郷

クリスマス会



いっぱい
歌ったぜいっ★



お正月の餅つきは
昔の思い出が
よみがえりますね☆



メリークリスマス★



クリスマス会にて
職員からのダンスの披露と
カラオケ大会★プレゼント渡し
で皆様嬉しさいっぱい!!



餅つき

プレゼント
ありがと!!

行きますよお～★

ぺったんこ♪
ぺったんこ♪

気軽に泊り ショートステイ



★クリスマス会を行いました★



サンタの帽子をかぶり、皆でメリークリスマ
ス!! 職員とダンス・ゲームで盛り上がりまし
た。お楽しみは、手作りケーキとプレゼントで
す♥♥
H27年12月25日

餅つきをしました

毎年、デイサービスで行う餅つきに参加させてい
ただき、本格的に、臼と杵でベッタン、ベッタンと楽
しんでいます。出来あがったお餅は、各ユニットで
鏡餅として飾りました。 H27年12月26日



平原とんどに行きました



今年は、私も参加しました。無病息災を祈り、平原とん
どを、楽しみにしていました。地域の方達が、作られた
ぜんざいを、美味しくいただきながら、おもてなしに感
激しました。「ありがとう」

糸崎神社に 初詣に行きました

今年も、無病息災、元気で過ごせますようにと、新
年のお参りに行きました。思わず 楽しくてピー
スしてニコリ。



ひらはらの郷ショートステイでは、利用して下さる皆様に「ここに来るのが楽しみ」と
思っただけのショートステイを目指しています。また、初めて利用される方にも
気軽に皆様の輪の中にとけ込んで楽しんでいただけるそんな雰囲気作りをしてい
ます。 皆様のご利用を心よりお待ちしております。 お試しは1泊2日から!

応急処置

怪我や病気を治療する行為ではない。あくまでも負傷者や急病人を医師等に引き渡すまでの間に症状を悪化させないための一時的な措置であることに注意しなければならない。

基本的な心得

- なるべく一人では対処しない、……、近くにいる人間に負傷者がいる事を必ず知らせる必要があります。周囲に医師・看護師がいれば、よりの確に対応が出来ます。
- 不用意に負傷者に近づかない、……、負傷者の発生した原因が明確でない状態で接近してはいけません。消防への通報、……、消防本部119番通報して、現場の情報を的確に連絡し、可能な応急手当・救命手当について、指示・助言を得ます。
- 講習会、……、病院や消防署が主催する講習会で知識を得る事が出来ます。

- ★重要な事は二次災害を防ぐ事、人命救助の勇気を持つこと！
- ★自身の安全を確保した後、勇気を持って積極的に対処する必要があります。



pixta.jp - 1542461

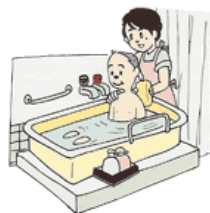
居宅介護支援事業所 ひらはらの郷

訪問介護(ホームヘルプ)サービス 正しく使って安心利用

訪問介護や介護予防訪問介護は、食事や入浴、排せつなどの介助や、一般的な家事の援助などを行うのが大きな役割となっています。利用者本人の生活全般をサポートすることを目的としているので、介護保険で利用できるサービスと、介護保険に該当しないサービスがあります。

○ 介護保険で利用できるサービス

- 食事の介助
- 排泄の介助
- 服薬の介助
- 掃除・洗濯
- 衣類の整理・補修
- 生活必需品の買い物、薬の受け取り
- 一般的な食事の準備や調理 など
- 清拭や入浴の介助
- 着替えの介助や体位変換
- 身体整容・洗面の介助
- 通院・外出の介助
- ベッドメイク



× こんなサービスは頼めません

- × 利用者以外の洗濯、調理、布団干し
- × 大掃除・窓のガラス磨き・床のワックス掛け
- × 医療行為
- × ペットの世話
- × 自家用車の洗車や掃除
- × 室内外の家屋の修理
- × 話相手のみ・留守番 など
- × 主として利用者が使用する居室など以外の掃除
- × 金銭・貴重品の取り扱い
- × 来客の応接(お茶や食事の手配など)
- × 草むしりや花木の手入れ
- × 家具や電気器具などの移動・修繕
- × 墓参り

詳しい内容、お問い合わせにつきましては、お気軽にご連絡下さい。
(連絡先: 0848-21-2224)

腰痛について学ぼう

～腰痛と『食事』の関係～

明けましておめでとうございます。今の時期はお正月料理や冬の味覚を楽しむあまり、普段より食べ過ぎてしまったという方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今まで、腰痛と様々な事柄との関係について載せてきましたが、私たちの身体は毎日の『食事』から作られていることを忘れてはいけません。美味しいものが溢れているこのような時期だからこそ、『食事』との関係に注目してみませんか？

腰痛に効く食べ物

カルシウム
不足することが原因で、骨粗しょう症による圧迫骨折が起こり、腰痛が起ることもある。

【牛乳、乳製品、海藻類、干しエビ、青魚、水菜等】



ビタミン
ビタミンCで血管や椎間板を丈夫にする他、背骨を支える筋肉を上質にするビタミンB6・B12を摂取しよう。

- ◎ビタミンCの豊富な食材は →【ブロッコリー、柿、イチゴ等】
- ◎ビタミンB6の豊富な食材は →【にんにく、マグロの赤身等】
- ◎ビタミンB12の豊富な食材は →【貝類、イクラ、サンマ等】



タンパク質
背骨を支える筋肉を強化する。

【鶏のささみ、サバ、鶏卵、大豆製品等】



(調理中の姿勢) 低めの調理台に合わせて中腰・前かがみになると、腰に大きな負担をかけることになります。こうしたことを防ぐ為には、足の長い椅子や、高さ調節ができる椅子を使用してみましょう。足を軽めに開き、背筋を伸ばして浅めに腰かけると、腰に負担なく調理することができますよ。

ひらはら'sキッチン

2月はバレンタインデーがありますね。ひらはらの郷でもチョコを使ったおやつ作りをおこなっています。チョコたっぷりのあまーいカップケーキはいかがですか。ホットケーキミックスを使用した作りやすいレシピになっています。(1個当たりの材料費は約18円です。)

チョコカップケーキ

～材料～ (小カップ約10個分)

ホットケーキミックス 60g

ココアパウダー 5g (小さじ2)

卵 1個

砂糖 55g (大さじ6)

サラダ油 25g (大さじ2)

マーガリン 25g (レンジに20秒かけて溶かしておく)

板チョコ 1枚(約50g) (1cm角くらいに刻む)

～作り方～

1. 材料をよく混ぜ合わせる。
2. 1にホットケーキミックスとココアパウダーを入れてさらに混ぜる。
3. 2の生地刻んだ板チョコを入れて混ぜる。
4. スプーンでカップの8分目くらいまで生地を入れて、200℃のオーブンで約12分焼いたら出来上がり。