



# 平成28年度新人紹介

平成28年4月1日に入社された皆さんです。

①氏名 ②趣味・特技 ③今後どんな職員になっていきたいか



①岩本 千春(介護職員)  
 ②絵を描く事が得意です。  
 人生で一度はバンジージャンプをしてみたいです。  
 ③分からない事が多く皆様に迷惑をおかけする事が多いと思いますが、一生懸命頑張っていきたいと思っております。元気と笑顔忘れず、頑張っていきたいです。



①小野あかね(介護職員)  
 ②アスレチック・コンサート鑑賞  
 ③先輩方から技術や知識の吸収をさせていただきながら、早く一人前になれるよう努力し、笑顔の絶えない介護福祉士を目指していきたいと思います。 よろしくお願ひします。



①豊田 愛実(介護職員)  
 ②読書  
 ③学校で学んだ知識を生かし、利用者様一人ひとりに合った介護をしていけるよう頑張ります。笑顔忘れず、常に向上心を持って働いていきたいです。迷惑をおかけすると思ひますが、皆さんご指導よろしくお願ひします。



①福島 彩花(介護職員)  
 ②音楽鑑賞・尾道の海辺から夕陽を眺める事が好き  
 ③初心を忘れず、利用者様、職員との信頼関係を大切にしていきたいです。今までの学生生活で培った能力を発揮して社会人としての責任ある行動が出来るように日々努めていきたいと思ひます。



日本財団2015年度福祉車両助成事業によりショートステイ送迎用に新しい車両を購入させていただきました。



平成28年4月1日に、入社式を行いました。今年は、4名がひらはらの仲間に加わりました。宜しくお願いいたします。

## 編集後記

こんにちは！広報委員の丸田です。  
 初めて広報誌を発行してから3年目に入りました。  
 委員のみんなも親しみやすい誌面づくりに意欲的に取り組んでいます。今回から各部署ごとではなく、高齢者総合ケアセンターとしてつながりあう広報誌を目指して作成しました。  
 笑顔の輪が広がり、皆様に楽しみにしていただける誌面を作りたいと思ひますので、いろいろとご意見をお聞かせください。よろしくお願ひします。

発行日：平成28年5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)  
 FAX(0848) 21-3001

# ひらはら便り



No.9  
平成28年5月



## ひらはらの郷 基本理念

利用者様一人一人が主役、明るく楽しく生活します。

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

# ひらはらの郷 行事紹介

## 節分

私は中々  
手ごわいよ★

私は赤鬼  
ですよ♪

お面付いたら  
いい顔が  
見えないよ

赤鬼・青鬼  
どっちに  
投げよう☆

赤鬼と青鬼を  
みんなでやっつけよー★

鬼さん  
やっつけた★

兔の人形も  
この日は  
鬼役♪

節分行事をしました。ひらはらの郷に現れた鬼をみんなで退治し、たくさんの福を呼び込みました。豆のかわりにたこ焼きを食べました。年の数までは、食べられませんでした。

## ひな祭り

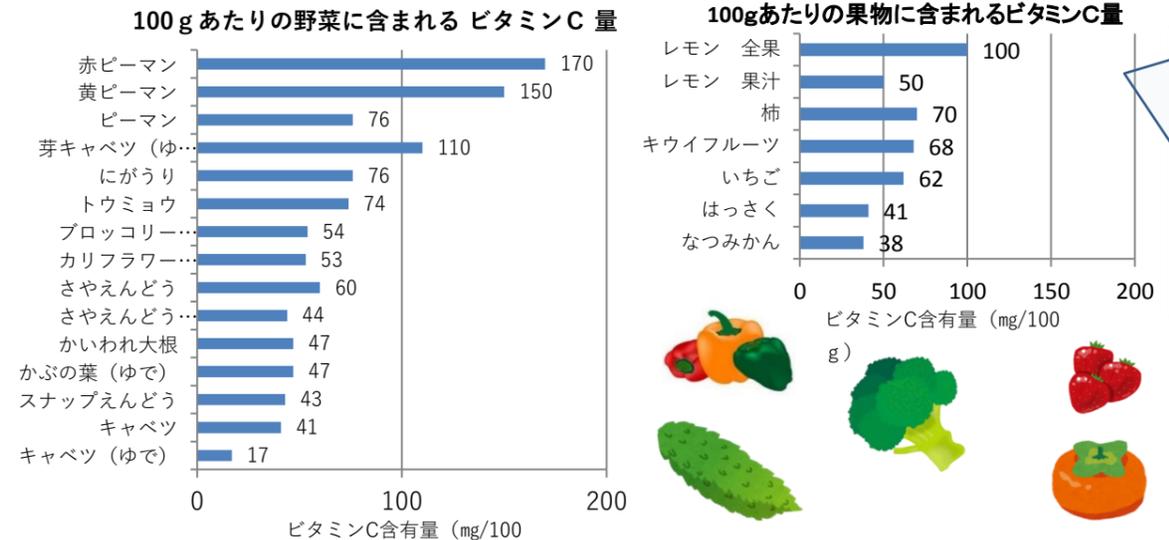
いちご  
美味しそうねえ〜♥

僕職員で一す☆  
今日は内裏様です☆

おひなさんと一緒に  
写真なんて子どもの時  
以来だわ☆

今年のひな祭りは、デイサービスでは、美容ケアで手浴・顔パックを行いました。ユニットでは、ひな祭りにちなんだゲームを行った後、イチゴのケーキを作りました。とてもおいしく、あっという間に食べ、お内裏様もびっくりでした！！

紫外線といえばお肌。お肌といえばビタミンC。  
ビタミンCはコラーゲンを作ったり、シミを防ぐ時に必要だといわれています。  
ビタミンCはどんな食材に入っているのでしょうか？ それはほとんどの野菜、果物に含まれています。  
日ごろ使いやすい野菜、果物の中でビタミンCが多いものを挙げると次のようなものがあります。



レモンには、  
たくさんビ  
タミンCが  
含まれて  
いますが、  
多くの量  
を食べら  
れないの  
で、実際  
には、ビ  
タミンC  
の摂れる  
量は少な  
いと思っ  
ます。

ビタミンCは、15歳以上の男女で1日に100mgが必要といわれています。野菜、果物はビタミンCだけではなく、他のビタミンやミネラル、食物繊維を取ることができるので一石二鳥の食べ物です。ビタミンCが多い野菜を使った色鮮やかな簡単レシピを紹介します。プラス一品にいかがですか。

### ピーマンのきんぴら

材料(4人分) (1人分のビタミンCは約85mg)

- 赤ピーマン 1/2個(約100g)
- 黄ピーマン 1/2個(約100g)
- 青ピーマン 1個(約30g)
- 干しあみえび又はじゃこなど 少々
- サラダ油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 醤油 大さじ1

作り方

ピーマンをすべて細切りにする。鍋でサラダ油を熱し、ピーマンを中火から強火で炒める。干しあみえびなどを入れて、みりん、しょうゆを入れてさらに炒め、味をからませて出来上がり。



## おでかけのご案内

ご近所で気軽にお出かけを楽しみたい方は、ふれあいサロンはいかがでしょう。又おでかけを楽しみたいが、一人での外出が大変という方は、介護保険認定を受けておられる方であれば、送迎可能な介護保険サービスを利用いただく事ができます。

### 《地域での集い》

#### ・ふれあいサロン

お住まいの地域の公民館やコミュニティセンター等を中心に、月に1~2回開催されています。民生委員・ボランティア協力のもと、健康体操やカラオケ等楽しんでいます。

### 《介護保険サービス》

※要支援1・2、要介護1~5認定を受けている方は、ご利用いただけます。

#### ・通所介護(デイサービス)

日帰りでデイサービスセンター等に通い、入浴や食事の提供、機能訓練を受ける事ができます。

#### ・通所リハビリ(デイケア)

日帰りで医療機関や老人介護保険施設に通い、入浴や食事の提供のほか理学療法士や作業療法士等による機能訓練等を受ける事ができます。

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 居宅介護支援事業所 ひらはらの郷)

# げんき情報室

さわやかな初夏の風がふき抜け、屋外は気持ちよい季節となりました。  
お出かけには絶好日和です。集いに参加し、身体と気持ちをほぐして過ごしませんか。  
これからは日差しが強くなる季節で、注意が必要です。  
お肌の大敵と言われる紫外線の影響と対策について調べてみました。



## 紫外線の ウソ? ホント? クイズ

それぞれ○か×で教えてください。

- ① 曇った日は日焼けしにくい ( )
- ② 水の中では日焼けしにくい ( )

- ① 曇り空では紫外線の80%以上が通過します。
- ② 水はわずかな紫外線しか防いでくれません
- ③ 日焼け止めクリームは汗をかいたり、こすったりして知らないうちに取れていることが多いため塗りなおす必要があります。

クイズの答えはすべて×です。

紫外線とは、地球に到達する太陽光線の内、波長が短く、エネルギーの高い光を指します。日焼けには2種類あります。

- 紫外線を浴びた直後に現れる赤い日焼け、海水浴などで真っ赤になりやすいもの
- 赤い日焼けが消失した数日後に現れ、数週間から数か月続く黒い日焼け

～対策～

1. 紫外線の強い時間帯(朝10時から夕方4時頃)は特に注意しましょう。
2. 日陰を利用しましょう。
3. 日傘を使い、帽子をかぶりましょう。
4. 袖や襟のついた衣服で覆いましょう。
5. サングラスをかけましょう。



おでかけするにも体力が心配だな…

と思われる方…、何かをしている時に少し意識をして動くことで体力づくりをしてみませんか？



### ①移動する時は普段より「すこし素早く動く」

買い物歩き、階段昇降、床掃除、ゴミ出しなどの動きで…



### ②何気ない生活場面では「すこし力をこめて」行う

家事、買い物など背筋を伸ばしたり、腕に力を入れたり…



### ③ストレッチをする時は「すこし大きく」伸ばす

テレビ観賞中、入浴、家事の合間などにストレッチを…



何かをしている時に  
少し意識をして動くこと  
つまり

“（何かをし）ながら運動”  
をすることが体力づくりに  
つながるかもしれませんね。

取り入れやすいものから  
行ってみませんか？

# 園児とのふれあい

曲に合わせて園児とダンス♡



いくつ？  
宜しくね♡

園児がくれた☆  
なんて書いて  
あるんでしょう♡

小さい子はかわいい☆  
抱きついてくれたら  
自然に笑みが☆

せっせっせーの  
よいよいよい♪

ずっと  
抱きついて☆



3月10日、門田保育園の園児達が来てくれ銭太鼓やお遊戯を披露してくれました。  
肩たたきなどで園児とふれあい、嬉しくて涙を流す利用者様もおられました。  
その後は、おやつに手作りのたい焼きを一緒に食べました。  
また、来年も待ってます☆☆

# お花見

ことしも晴れてよかった☆



綺麗な桜とイケメン男性に囲まれて☆



今年も綺麗だったね♡



新人職員と私たち☆  
貫禄があるでしょ♪



綺麗な桜見ると笑顔になっちゃう☆

桜と同じくらいキュートに撮ってね☆

4月2日に尾道市シルバー人材センターへお花見に出掛けました。心配していたお天気は、木漏れ日が射す温かい日で、満開の桜を見ることが出来ました。広場で利用者様と職員も一緒に輪になり、ジュースを飲みながら歌を唄ったり、お話しなどで楽しい時間を過ごす事が出来ました。



今日来てよかったあー☆



ドライブもいいね☆  
色々な場所の桜が見えた♪



どこの桜も綺麗ねー♡



デイサービスでは、4月2日と4月4・5・7日の3日間お花見を行いました。4月2日は施設内の桜を見に散歩をしました。東の角の大きな桜が満開になっていました。4・5・7日はお花見ドライブに出かけました。千光寺・桜土手・尾道大学、桜がきれいな名所へドライブに行きました。車窓の外に広がる満開の桜を見て、利用者様も気分が盛り上がり、車内が賑やかでした。ある利用者様は笑顔で「桜きれいだな」とつぶやかれ

## 桜inひらはらの郷☆

