

消防訓練



通報訓練



消火訓練



消火訓練



避難訓練

8月31日に、施設内消防訓練を行いました。消火訓練・通報訓練・避難訓練を実施しました。消火器・屋内消火栓の取り扱いの訓練も行い、火災などの災害時に迅速に行動できる体制づくりを行っています。

福祉車両購入



公益財団法人JKA平成28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。

シティークリーニング



平原台シティークリーニング前に、施設周辺の草取り、ごみ拾いを行いました。施設周辺の美化にも努めています。

車椅子寄贈

仁井清美様より車椅子を寄贈していただきました。



編集後記

こんにちは。広報委員の王野です。
今回も盛りだくさんの行事で、笑顔いっぱいの写真を載せることが出来ました。
今年はカープの優勝で盛り上がりましたね。来年は尾道で試合があるようなので、利用者様と一緒に応援に行けたらいいと思っています。
ますます寒くなりますので、風邪に気を付けて、良いお年を迎えられますように。

ひらはら便り



No.11

平成28年12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。

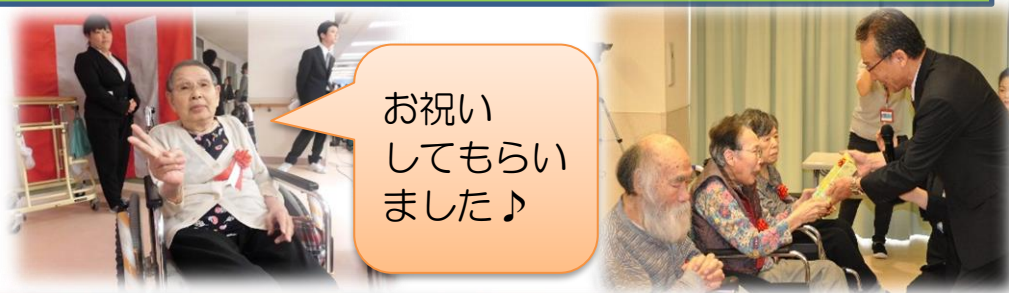
1. 私達は利用者様の笑顔を守ります。
1. 私達のご家族の心を支えます。
1. 私達は地域に愛され信頼されるよう努めます。
1. 私達は互いを思いやる職場を目指します。

ひらはらの郷 行事紹介

敬老会



カープ優勝
おめでとう！



お祝い
してもらい
ました♪



これからも、
お元気で。



ありがとう
ございます。



デイサービス 敬老会行事

9月17日 敬老会を行いました。今年は、18名の歳祝いの利用者様がおられ、最年長は、103歳！！ご長寿をお祝いさせていただきました。尾道市で1番のご長寿になれるよう、元気に過ごして下さいね(^^)V
デイサービスの敬老会行事では、職員による「2人羽織」やカープ女子と有志による「カープ応援」など余興をさせていただきました。利用者様と職員も一緒に笑顔で盛り上がっていました。

2人羽織、
なかなか
難しいな。

冬場は体を動かすことが少なくなるため、体が冷えやすくなります。室内で出来る簡単な運動をしたり、カイロ・暖房器具・衣服の調整で体を温めることにより、血液の流れをよくし免疫力のアップ、冷え症の改善に役立ちます。

食べ物には体を温めるものと、冷やす食べ物があり、これらを賢くえらぶことが、体温管理には重要です。加齢や運動不足によって体の筋力が低下すると体温も下がってしまいます。

30分間のウォーキングなど適度な運動を毎日続けて筋力維持を図りましょう。激しい運動のし過ぎは逆に免疫力を低下させてしまいます。適度な運動を継続的に行うことにしましょう。



軽い体操を毎日無理なく続けましょう。



毎日30分ほどゆっくり歩きましょう。



40℃位のお湯を洗面器に入れて、さめないように時々湯をしながら足湯を20～30分行うことにより、全身の血液の流れをよくし、冷え症改善になります。



日光浴も体を温める、ひとつの方法です。

食事や運動を通して、温かい身体づくりができれば、今冬は“流星群”を観測してみませんか？ある特定の時期に多くの流れ星が見られる、この流れ星の活動を“流星群”といいます。毎年安定して、多くの流れ星が流れる「しぶんぎ座流星群」「ペルセウス座流星群」「ふたご座流星群」は三大流星群と呼ばれます。

【しぶんぎ座流星群】	・1月1日～1月7日ごろ	・年によってかなりムラがある
【ペルセウス座流星群】	・7月14日～8月24日ごろ	・夏を代表する流星群
【ふたご座流星群】	・12月5日～12月20日ごろ	・毎年安定して、年間最大の流星群

今冬の「ふたご座流星群」は12月14日にピークを迎えたようですが、皆さん見る事ができたでしょうか？

さて、次に見られる「しぶんぎ座流星群」は1月4日0時～夜明け位です。月明りの影響が少ないため、2017年は比較的好条件の下で見ることができそうです。見る方向はどこでも構わないですが、できるだけ月明かりの影響が少ない方角を見ましょう。

見ている間はできるだけ携帯電話やスマートフォンは見ないほうが良いです。目が暗さに慣れることが大切なので、スマホの灯りを見た後だと流れ星を見逃してしまうことがあるでしょう。

流星群をみるのは、双眼鏡や望遠鏡を使わずにそのまま肉眼で見ることをおすすめします。流星群は空のどの位置で流れるのかわかりませんので、双眼鏡では視野が小さすぎて見逃す可能性が多くなります。空いっぱいを見渡せるように、何も使わずに見上げるのが一番いいでしょう。

皆さん、寒さには気をつけて、星空を楽しんでみてはいかがでしょうか？



げんき情報室

吐く息が白く、寒い季節となりました。今年はラニーニャ現象の影響で、昨年に比べ寒くなるらしい・・・という噂です。「昔から白樺の花が咲く年は、雪が多く寒くなる。」と年配の方がお話されていました。今年の春は、ばっちり白樺の花が山一面を覆っていたことをご存じでしょうか？



寒さ対策を行い、
元気に冬をのりきりましょう。



白樺(しらかば)の花



防寒対策といえば、帽子・マスク・マフラー・手袋の小物を組み合わせると、外出時は有効です。カラフルでおしゃれな物も多く、コーディネートを考えるのも楽しいですね。

暖房器具では、スイッチ一つですぐ暖まる便利なエアコン・炬燵・あんか・ストーブをお使いの方も多ですが、エコで定番といえば、「湯たんぽ」です。湯たんぽの歴史は古く、室町時代の中頃には、湯婆(たんぽ)と呼ばれ愛用されていたようです。当時、婆とは妻と同じ意味であり、「妻の代わりにお湯を抱いてねる。」という意味で、湯婆と呼ばれていたようです。

お湯を沸かしていることが手間な場合は、最近お湯を使わず電子レンジで数分温め使用する商品もあるようです。今年はずいぶん、湯たんぽで心と体を優しく温めてみませんか。



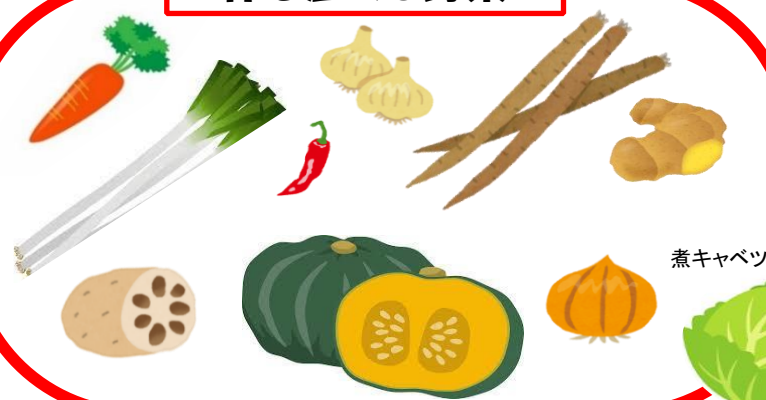
体の中からぽかぽか

食べ物の野菜には、体を温めるものと冷やすものがあります。見分け方として、体を温める野菜は 冬が旬の野菜 地面の下にできる野菜 体を冷やす野菜は 夏が旬の野菜 地面の上にできる野菜 といわれています。(中には例外もあります)

また火を通すことで体を温める野菜に変わるものもあります。やっぱり冬は鍋料理でしょう。



体を温める野菜



煮キャベツ

体を冷やす野菜



生キャベツ

しょうがとねぎの醤油漬け

～材料～

しょうが 100g
白ネギ 25g
醤油 大さじ4
酒 大さじ2
みりん 大さじ2
砂糖 大さじ1
ごま油 大さじ1
すりごま 大さじ1

～作り方～

1. しょうがの皮をむいてみじん切りにする。白ネギもみじん切りにする
2. 鍋に生姜と白ネギ、★の調味料を入れて沸騰したら弱火で5分煮立たせる。
3. 最後にごまを入れてできあがり

あったかいご飯にのせて、
鍋の薬味にもどうぞ。



お月見会



かんぱーい☆☆

お酒も飲んで、
いい気分♪♪



9月15日 お月見会を行いました。あいにくの天気
で、お月さまは見えませんでした。手作りのお月
見饅頭を食べたり、久しぶりのお酒を楽しみました。
カラオケもあり、ほろ酔い気分で気持ちよく唄わ
れていました♪♪

御神輿



楽しく健康に
過ごせます
ように。



10月15日 烏須井八幡神社より、神輿が
来て下さいました。神輿を担ぐ姿は迫力が
あり、掛け声に合わせて手を叩き、皆さん
喜ばれていました。元気に過ごせるように、
神主さんに祈願してもらいました。



美味しいわ♪



ケーキ バイキング



今日のおやつは、ケーキ！！
食べたいケーキを選んで食べて
いただきました。どのケーキも好
評で、あっという間に完食でした。

梨狩り

大きいのが採れたよ☆



あなたも、食べる？



9月27日 世羅町の大豊農園へ梨狩りに出掛けました。お天気に恵まれ、大きく実った甘い梨を木の下でたくさん頬張りました。お腹いっぱいになり、利用者様もスタッフも大満足でした。

みずみずしくて、美味しかったわ。

わしに、任せとけ！！

おやつ作り



このくらいで、いいかしら？

ショートステイにて。ハロウィンパーティーを兼ねて、おやつを作りました。みんなで分担し、フレンチトーストを完成させました。御自分で作られたおやつは、とてもおいしかったと好評でした♪



デイサービス

12月の送迎は、クリスマスの気分を楽しんでいただこうと思います。送迎車は、クリスマスの飾りつけをし、職員はサンタの衣装を着て、送迎をさせていただきます。

機能訓練には特に力を入れており、“平行棒と昇降式練習用階段”を新たに設置しました。

平行棒は、歩行訓練、立ち上がり訓練の基本的動作に有効なリハビリ機器です。

日常歩行に、必要な筋力アップの練習をします。

昇降式練習用階段は、階段を上ったり下がったりする事で、筋力アップ、バランス訓練にもなり、つまづき防止や、階段での体重のかけ方を練習します。ウォーターマッサージベッドも好評で毎日フルに稼働しています。

毎月の変わり湯は身も心も温まっていただけるようにゆず湯や、薬草湯など色んなお風呂を用意しています。



クリスマス

とっても歩きやすい。これなら良いリハビリになるの～(^^)



毎回これをするのが楽しみなんよ♪

ウォーターマッサージベッド

リハビリトレーニング



平行棒

新しく入りました！

昇降式階段



階段の昇り降りは大変だけどこれなら安心だわ。