

ゆうらいふ通信

平成 29 年 7 月 発行

おいしい話 栄養だより Vol.13

暑い夏を元気に乗り切るために、今回は夏野菜の代表格であるトマトについて紹介します。

トマト

・強力な抗酸化作用

βカロテン、ビタミンC・Eと3大酸化ビタミンを含むため、血液を健康にし、動脈硬化やがん、老化防止に役立ちます。

・夏バテ対策に有効

ビタミンCは、胃液の分泌を促進し、疲労物質の乳酸を除去するクエン酸も多く含まれるので、疲労回復に効果的です。

・美白・美肌作りに最適

赤い色素リコピンは、シミやシワ予防や夏の強い日差しによるダメージ対策にも期待できます。

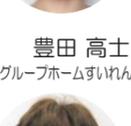
【調理のコツ】

リコピンは、加熱することで吸収されやすくなります。生のトマトも美味しいのですが、パスタや煮込み料理等と手間加えるのもおすすめです。

また、水煮缶やジュース、ケチャップ等の栄養価も生のトマトとほとんど変わらないとされています。時間のない時には、手軽にジュースで摂取するのも良いでしょう。

管理栄養士 山田 真里子

新スタッフのご紹介

 ★ 藤田 暁 リハビリサポートゆうらいふ	 ★ 川本 由佳 リハビリサポートゆうらいふ すいれん
 ★ 豊田 高士 グループホームすいれん	 ★ 志賀 愛美 ナースステーション
 ★ 堀出 恭子 グループホームすいれん	 ★ 川瀬 朋子 ヘルパーステーション
 ★ 山本 正栄 ヘルパーステーション	 ★ 中村 竹美 ヘルパーステーション
 ★ 佐々木 みつ子 ヘルパーステーション	 ★ 奥村 敦子 ヘルパーステーション

出前講座に伺いま〜す!

◆ 本町松寿会様・古高町松寿会様

5/25 に本町松寿会様、6/2 に古高町松寿会様より出前講座にお招きいただきました。本町松寿会様では、石原（花梨副部長）が「介護の現場から」の話と健康体操（ガンパルーン使用・口腔体操）を、古高松寿会様では理事長の山田が「皆さんを支援する経験から分かってきたこと」の話と、西村智代子（リハサポゆうらいふ介護福祉士）による健康体操をさせていただきました。とても温かい雰囲気の中、楽しく一緒にさせていただき、ありがとうございました。

編集後記

ゆうらいふでは、今年もゴーヤのグリーンカーテンを楽しんでいます。この時期は、利用者さんや職員の間で、たびたびゴーヤレシピの話が盛り上がります。利用者さんのおすすめは、①ゴーヤの佃煮。ちょっとお酢を入れてさっぱり仕上げるのがポイントです。ケアマネさんのおすすめは、②カッターチーズ、プチトマトとの組み合わせがとってもおしゃれなサラダです。ゴーヤは塩で揉んでからさっと湯通しします。ポン酢、お好みでスダチやレモンを絞ったら、鰹節をのせて完成です！お試しください。



お知らせ

ヘルパー2級・初任者研修以上の資格お持ちで来年1月の介護福祉士受験を迷っている方必見
介護福祉士受験申込までに修了見込間に合います
実務者研修9月コース受講生募集中!

平成 29 年
7/29 土
AM10:30 ~ PM3:00

- オープニング (保育所盆踊り)
- 盆踊り
- スイカ割り
- 流しそうめん
- ビンゴ大会

模擬店
焼きそば・フランクフルト・かき氷

お気軽にお申し込みください! 花梨: 077-599-0531

介護度	利用者数
要支援1	2
要支援2	2
要介護1	1
要介護2	8
要介護3	7
要介護4	7
要介護5	6
合計	33名 (男性8名・女性25名)

上野千鶴子さんから貴重なご意見をいただきました

第17回 研究発表
研究と発表を重ね、大きな自信へと繋がっています
ご参加いただいた皆さまありがとうございました

特定非営利活動法人ゆうらいふ
事務局/担当: 西村
守山市立田町 1231-4
TEL: 077-585-4070
【Web】 <http://www.youlife.ne.jp>
【メール】 info@youlife.ne.jp

ゆうらいふ ● デイサービス ● 福祉用具販売 ● 研修事業 ● 事務局
〒524-0214 守山市立田町 1231-4 ☎ 077-585-4070

すいれん ● 居宅支援事業所 ● グループホーム ● デイサービス
〒524-0001 守山市川田町 1541-4 ☎ 077-581-4606

かりん 花梨 ● 小規模多機能型居宅介護事業所 ● グループホーム ● 事業所内保育所 (認可)
● ナースステーション ● ヘルパーステーション ● 定期巡回・随時訪問型訪問介護看護
〒524-0214 守山市立田町 4135-1 ☎ 077-599-0531

トピックス

ゆうらいふの取り組みや、各事業所の活動、介護の情報など配信中です!

Find us on Facebook

- 平成 29 年度 NPO 法人ゆうらいふ総会の報告
- すいれん日記/保育所かりんだより
- 新職員のご紹介
- 栄養だより
- お知らせ など

平成 29 年度 NPO 法人ゆうらいふ総会のご報告

日時：平成 29 年 6 月 11 日（日） 会場：ラフォーレ琵琶湖

通常総会

山田巨宏理事長のあいさつに始まり、議長、議事録署名・書記を選出した後、平成 28 年度事業報告と収支決算報告および監査報告、平成 29 年度事業計画案と収支計画案、役員選任案と、全 5 議案が可決承認され、通常総会は無事終了しました。

【総会で承認された平成 29 年度計画の主な内容】

- 厚生労働省の第 7 次介護保険事業計画を次年度に控えその準備として
 - 地域の方が気軽に相談できる窓口の展開
 - 総合事業の訪問型サービス「生活援助サービス」の展開
 - 地域サロンの支援、出前講座の充実
 - 「なんでも相談 ほっとカフェ」開所を行い地域の皆さまへ周知します
- 訪問部門の拡大・拡充を行います
- すいれん（川田町）の事業充実を進めます
- 職員の確保と資質の向上に努めます

特別講演

「おひとりさまの最期」

講師：上野千鶴子氏

社会学者・東京大学名誉教授・認定 NPO 法人ウィメンズアクションネットワーク理事長 女性学、ジェンダー研究を専門とし、この分野のパイオニアであり、また、高齢者の介護問題にも大変詳しい上野千鶴子氏をお招きし、ひとりで、在宅で、最期を迎えるために必要なことをテーマに講演いただきました。



- おひとりさまの最期／朝日新聞出版
- ケアのカルスマたち／垂紀書房
- 時局発言！／WAVE 出版
- ケアの社会学／太田出版

当日は上野千鶴子氏の書籍販売を実施しましたが、好評のため冊数が足りず、お求めいただくことができなかった皆さまには申し訳ございませんでした。当日販売しておりました著書は下記のとおりです。書店にてお求めください。

研究発表会

職員が、介護や看護の現場で直面する課題をテーマに、チームを結成して研究に取り組み、その成果を発表しました。事前に内部選考会を実施、7つの事業部門から 11 チームが発表し、その中から 5 チームを選考しました。当日ご参加いただいた皆さまに各チームの発表を評価していただき、ゆうらいふ賞（1 名）、優秀賞（2 名）、ステップアップ賞（2 名）を決定しました。またご参加いただきました皆さまから、たくさんのお褒めの言葉と、またより良い研究のための貴重なご意見をいただきました。今後の業務に生かしてまいります。ありがとうございました。

【ゆうらいふ賞】

「リハビリサポートゆうらいふが目指す機能訓練」

発表者：リハビリサポートゆうらいふ 介護職 劔熊 恵亮

自分の事は自分でできる“当たり前を当たり前!!”利用者自らの気づきへのアプローチ。機能訓練の現状と問題点を掘り下げ、マシン運動の改善、グループ体操の改善、体力測定の実施を 3 つの柱に取組みを実施、その成果を検証しました。



【優秀賞】

●「利用者の思いを傾聴する試みからの気づき」

発表者：ぐるーぷほーむ・小規模花梨 介護職 江川 萌美
ディグニティセラピーを活用し、本人の思いを傾聴する試みを実践。コミュニケーションへの課題が浮き彫りになりました。

●「回復期リハビリテーション病棟から自宅に退院した後の生活の様子について - リハビリテーションの評価指標を用いて -」

発表者：ゆうらいふナースステーション 理学療法士 若山 晃
退院し自宅生活を再開する時期に訪れる在宅混乱期。この時期に関わる訪問リハの役割について、事例分析から考察しました。

【特別賞】 内部選考で意義深い研究発表を行ったため表彰

「リスクマネジメント～送迎事故 ゼロを目指して～」

発表者：リハビリサポートゆうらいふ 介護職 土田 智美

送迎事故を起こさないために、さまざまな取組みを実践する中、職員同士の「ここは危ないよ」「この道を通った方が安全だよ」という情報交換はとても効果があります。これらの情報を地図アプリに入れ共有する取組みについて検証しました。



【ステップアップ賞】

●「高齢者が本人の望む最期が叶えられるために」

発表者：ゆうらいふ居宅介護支援事業所 ケアマネ 西田 純子
自宅での最期を望む利用者がデイサービスやショート利用時に呼吸停止されたとき…社会の動きも捉え、対応を見つめました。

●「すいれん事業所の地域交流と今後」

発表者：グループホームすいれん 介護職 浅井 一美
アンケート調査より地域の方々の思いを聞かせていただきました。日常の中で交流できる取組みについて考えました。

すいれん日記

リハビリサポートすいれん

この時期、利用者様が楽しみにされている事のひとつが、送迎の道中、満開に咲くアジサイを愛でることです。最近では多種のアジサイが植えられ、とてもきれいです。また、満開になる前から折り紙でアジサイを折り、すいれん彩ってくださいました。（伊藤聡子）



グループホームすいれん

毎月第 3 水曜日に『すいれんどこでもサロン』を行っています。6 月は BBQ を行いました。地域の住民さんとデイサービス利用者さん、グループホームの皆さんで芝生の上で昼食を！と思っていたのですが、当日は残念ながら大雨……。室内になりましたが、皆さんと交流を深め賑やかなランチタイムを過ごせました。今後も気楽に足を運んでくださいね。お待ちしております。（山瀬芳樹）

ほいくしよかりん だより



保育所では、「おなかへったよ～」「ねむたいよ～」と泣く声、楽しく笑う声、お友だちや保育士を呼ぶ声・・・と、毎日、とてもにぎやかに過ごしています。

戸外では、道に咲いている花を見つけたり、塀にくっついてカタツムリを探して手にのせたり、自然に触れることも子ども達の楽しみの一つです。

また、隣接する花梨の利用者様と一緒にゆったりと散歩にかけたり、花梨にお邪魔してもらいパズルや絵本等で一緒に遊んでいただくことで、おじいちゃん・おばあちゃんが自然と身近な存在となっていくような交流をもっていきたいと思っています。

（平井周子）