



福井相談員のまち歩き

西院・春日神社編



趣味は寺社巡り。久しぶりに人の少ない時間帯に、西院にある春日神社を参拝してきました。

場所は、西院のジョーシンから春日通りを少し北に上がります。病気が癒す・厄除けのご利益があるので、健康に過ごせるようお願いしました。

毎年10月第2土曜日・日曜日に行われる春日祭はお薦め。秋の快適な気候の中、お祭りを楽しむことができます。日曜日の午後1時から神輿が巡幸します。私はビールを片手に、露店で串焼や、たこ焼き、さつま芋スティックを食べることを楽しみにしています。

今年も開催できるよう願いながら、今は感染予防をしっかりやろうと思います。

新入職員紹介



さかもと かな
坂本 華奈

入所・介護福祉士

寝ることが好き。趣味は釣り！主人と海釣りに行きます。釣れた魚には触れないけど・・・楽しいです。よろしくお願いします！

西の京のお昼ごはん

7月の行事食～夏バテ防止

冷やしおろしそば
ゆかりごはん
豚バラと白菜の煮浸し
みかん缶



麺がメインの献立は今回初登場！蒸し暑い日が続く中、利用者様も食欲が落ちてきていますが、シンプルなおそばは大変喜ばれていました。

ロールパンとトマトスパゲティの提供日もあり、趣向を変えた献立を楽しんでいただいています



ごはん
スパニッシュオムレツ
肉団子のコンソメ煮
わかめスープ
ミックスフルーツ缶

ケチャップやソースのような味の想像ができるメニューは、どの方にも受け入れやすいものです。見た目もカラフルなおムレツは期待通りの美味しさでお箸が進みます。(Y)

引き続きコロナ禍の対策にご協力をお願いします
面会や外出・外泊の制限等、利用者様・家族様にはご不便とご負担をお掛けしています。
職員も、出勤時の検温から始まり、一日何度も施設内の消毒や換気、手洗い、自身と家族、利用者様の体調管理を行う等、ピリピリした日が続いています。
状況はなかなか好転しませんが、引き続きのご協力をお願いいたします。

残暑&コロナ禍、お見舞い申し上げます

2020年残暑号

西の京・都和のはな便り

福間新施設長を紹介します



福間英記施設長

介護老人保健施設西の京では、8月1日付で、新施設長として福間英記（ふくまひでき）医師を迎えました。

福間医師は、1989年滋賀医科大学を卒業、主に大阪をベースに病院や診療所・介護老人保健施設（老健）で診療されてきました。

「老健は、様々な専門職がチームでご利用者・ご家族をサポートできるのがいいところ。その一員として皆さんのお役に立ちたい」と、頼もしく語ってくださいます。

京都市北区生まれ。「高校時代は向日市から洛星高校に通っていたので、この近辺は懐かしい気持ちです」と。

写真の通り、温和で真面目そうな人柄が伺えます。

趣味は登山、大学時代はワンダーフォーゲル部に所属していました。実は西の京では山好きの職員が多く、話が盛り上がります。

新しい福間施設長の下、職員一同気持ち新たに頑張ります。これからもよろしくお願いいたします。



大野前施設長、お疲れ様でした



2007年から13年間西の京を支えてくださった大野施設長が、7月31日を持って勇退されました。

職員に語った退任のあいさつの中では、「就任当初は老健も終の住処としてゆっくりしていたが、より地域の高齢者の生活を支えるために、デイケアやショートステイ、在宅復帰支援等に力を入れてきた。これからの高齢社会、社会保障が切り捨てられる政治動向を反映し、家族の悩みも大きい。それを支える老健への期待に是非応えてほしい」と。

8月以降も週1日、引き続き西の京で診療を支えてくれます。今後ともよろしくお願いいたします。





新型コロナになんて負けない！



↑距離を取って小グループで運動。一緒にやれば元気がもらえます。



←↑ノ 通所リハビリでは、手足等の体操、機材を使用したローテーションリハビリ等を実施。意欲的に自主トレに取り組まれるご利用者の姿も。



←通所リハビリでの「手芸」作品。窓に展示すると、保育園に向かう園児が立ち止まって大喜び。



↓コロナ禍で外出もままならないけど、あじさいや朝顔の作品を作って季節を感じています。



←今年、地元の夏まつりは中止だけど、気分は祭り気分。←



←入所者様と一緒に屋上へソーシャル・ディスタンスでイーイ←



↑「冷やし白玉ぜんざい」飲み込みが困難な方でも、飲み込みやすく好評です。



感染対策物品が不足する中、沢山の寄付をいただきました。
・友の会会員さんによる手作りのビニールエプロン
・家族様よりマスクやアルコールの寄付
・企業様からフェイスシールドの寄付 等…
本当にありがとうございます。 →



←↑入所フロアで、七夕の飾り付け。願い事は何にしようかしら？

フレイル予防

家でもできる介護予防体操 PART III



方法：立った状態で手すりや安定した椅子につかまる。足を横に上げる。
コツ：身体を真直ぐのままで行う。
効果：足のバランス向上



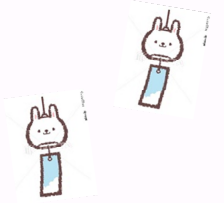
方法：足踏みをするように、足を高く上げる。
コツ：足の付け根は直角ぐらい（できる範囲で）
効果：おなかの安定性と歩く時の転倒防止。



方法：足を後ろに上げる。
効果：おしりの筋肉が鍛えられる、歩く時のスピード向上。



方法：かかと上げ、つま先上げをする。
効果：歩く時の力強さやスピード向上



監修 岡本八重子(理学療法士)



クイズを解いて食中毒予防



正しい知識を持って、お家でも食中毒を予防しましょう。さて、解けるかな？

- ① 食中毒事故(2019 年度)で発生件数が一番多い月はいつ？
A: 3月
B: 8月
C: 12月

答え: A

患者数が多いのは、感染力の強いノロウイルスが流行しやすい12月。春は過ごしやすい気候からか温度管理が甘くなり、家庭等での単発の食中毒事故が増えてきます。

- ②正しい調理方法はどれ？
A: 釣りたての魚は洗わない。
B: 生野菜や生果実は、ボールやザルに入れて洗う。
C: 鶏肉は、ぬめりやドリップを取るために洗ってから調理する。

答え: B

シンクには多数の菌が付着しているため、生野菜や生果物はボールやザルに入れて洗いましょう。

釣りたての魚は、塩水に強い腸炎ビブリオが付着している可能性が高いため、真水でしっかり洗ってから調理しましょう(腸炎ビブリオ菌は真水に弱い)

鶏肉には、カンピロバクター菌が付着しており、洗うことによってシンクや周辺の調理器具に汚染した水が飛び散る危険性があります



監修 山崎篤子(管理栄養士)