



CONTENTS 今月の 主な内容

老健のへじ入所コーナー	P.2
オレンジメモリーカフェはまなす	
老健のへじ通所コーナー	P.3
ショートステイのへじ	
デイサービスはまなす	P.4
グループホームのへじ	
生活支援ハウスのへじ	P.5
のへじ栄養管理室	
老健のへじリハビリ室	P.6
新人紹介	



新型コロナウイルス 感染症対策について

現在、国内において新型コロナウイルス感染症の感染拡大が続いています。

福祉の里では、安心してサービスを利用していただくため、以下の対策を実施しています。

通所サービスでは、ご家族等で県外又は感染者多発地域から帰省された場合、原則として帰省後2週間はサービスの提供を中止させていただきますので、帰省される予定がございましたらお知らせください。なお、サービス提供中止期間内に発熱等の体調変化があった場合は、中止期間を延長させていただくこともございますのでご了承ください。

また、面会制限を継続しておりますが、施設にお越しいただければ専用スペースにてオンライン面会を行うことができます。予約が必要となりますので、利用される方は事前にご連絡ください。

県外・感染者多発地域から帰省時の連絡先

介護老人保健施設のへじ

電話（代表） 0175-65-2333

通所リハビリテーション

電話（直通） 0175-65-2055

総合福祉センターのへじ

電話（代表） 0175-65-2225

デイサービスセンターはまなす

電話（直通） 0175-65-2227

オンライン面会の予約連絡先

介護老人保健施設のへじ

電話（代表） 0175-65-2333

総合福祉センターのへじ

電話（代表） 0175-65-2225

福祉の里 施設連絡先

■介護老人保健施設 のへじ **TEL 0175-65-2333**
■総合福祉センター のへじ **TEL 0175-65-2225**

老健のへじデイケア専用回線

TEL 0175-65-2055

検索は「福祉の里 のへじ」で!

www.fukushinosato.com
www.福祉の里.jp



老健のへじ 入所コーナー

9
10
月の
行事

9月17,24日
おやつ作り（みたらし&ごまだれ団子）
9月21日 敬老の日を祝う会
9月23日 誕生会
10月1日 十五夜行事食
10月7,15日
おやつ作り（スイートパンプキン）

海・山・花 虹の街

おやつ作り《フルーツパフェ》

今回のおやつ作りではフルーツパフェを作りました。たくさんのフルーツとクリームをトッピングしてもらい、皆さんそれぞれ個性のあふれる美味しそうなパフェに仕上がりました。「おいしいなあー、こったの初めて食べたよ」と笑いながら召し上がっていました。



余暇時間の過ごし方

コロナウイルスの影響で外出や行事が制限されている為、余暇時間に少しでも楽しんで過ごして頂こうとパズルやぬり絵、ちょっとしたゲームをしています。ぬり絵に集中して取り組んだり、少人数でカルタを行ったりし余暇時間を過ごしています。



9月生の誕生者

高橋 克彦 様

田中 はな 様

♥お誕生日おめでとうございます。♥

富吉 京子 様

野辺地町委託事業 認知症カフェ

「令和2年度オレンジメモリーカフェはまなす」

コロナウイルス感染症対策のため開催を見合わせておりましたが、7月から再開しております。参加を希望される方は事前予約が必要です。

参加する皆様の安心と、継続して開催していくために皆様の感染防止対策へのご協力をお願いいたします。

※お申込み、お問合せ先

電話 0175-65-2333

受付 8:30 ~ 17:30

担当 岩田

参加料 無 料

マスク着用で
おねがいします。



令和2年

9月18日(金)

13:30~15:00

場所 総合福祉センターのへじ

・ミニ講話

「認知症かも!？」

受診したら何をしますの?」

・カラオケDAM

(生活機能プログラム)

・相談・カフェタイム

老健のへじ 通所コーナー

9月10日の行事

9月18日
おやつ作り（フルーツ2色白玉）
9月21日 敬老会
9月23日 誕生会
10月5日～
作品づくり（石けんの香り玉）
10月14日
おやつ作り（パンブキンバイ）

海水浴ドライブ

例年は多くの人でにぎわっている十符ヶ浦海水浴場。今年はコロナウイルスの影響で夏休み中にも関わらず静かな海でした。ドライブで海風を感じ、気分転換して頂けたようです。



神楽

各地でお祭りなどのイベントが中止になってしまい、静かな夏が過ぎようとしています。少しでも野辺地の夏を感じて頂ければと職員が神楽の演奏をし、お祭りの雰囲気を楽しんでいただきました。



9月生の誕生者

♡お誕生日おめでとうございます♡

蛭名 悦 様	小橋 哲也 様	小向 幹雄 様	白石 たよ 様
杉山 チヨ子 様	杉山 亨 様	角鹿 武夫 様	藤谷 庄一 様
松山 富士保 様	三上山 秀男 様	萌出 稔 様	横川 弘志 様

ショートステイのへじ

9月10日の行事

9月17日 おやつ作り（ふわふわスイートポテト）
9月21日 敬老会
9月24日 誕生会
10月6日 運動会
10月7日 おやつ作り（かぼちゃ蒸しパン）

おやつ作り《抹茶パンケーキ》

パンケーキの生地に入れる抹茶を入れすぎると、焼き色が悪くなるという栄養士さんのアドバイスをもらい適量の抹茶でちょうど良くきれいな緑色に焼き上がり、バニラアイスときなこで和風スイーツの完成です。温かいパンケーキと冷たいアイスのバランスが絶妙でした。



スイカ割り大会

夏の風物詩「スイカ割り」を行いました。スイカの柄のビーチボールをスイカに見立て、勢よく棒で叩きます。皆さんの「右！右！左！左！」の声を頼りに、振り上げた棒が命中すると、ビーチボールが大きく跳ね上がりました。もちろん、その日のおやつは程よく冷えたスイカです。「甘くて美味しい」、「さっぱりするね」と喜ばれました。



デイサービスはまなす

9
10
月の
行事

9月20日 おやつ作り（よもぎ団子）
9月21日 敬老会
9月23日 お誕生会
10月8日 運動会
10月13日 食欲の秋昼食バイキング

全体作品作り

昨年の広報でお知らせした全体作品『ねぶたアート』の壁画が自慢のレク・クラフト大集合で見事に入賞し「月刊デイ」の雑誌9月号に掲載されました。白と黒の折り紙で作ったパーツを一つずつ丁寧に貼り、迫力のある作品に仕上がりました。現在、『紅葉に染まる秋』をテーマにし、もみじの葉作りの作業に取り組んでいます。完成が楽しみです。



昔遊び

余暇時間にあやとり・お手玉・かるた取り・おはじき等、昔懐かしい遊びに触れ合う機会を設けました。「わあ～懐かしいね～」、「昔のように、うまくいかないもんだなあ～」と話されるも、すぐに遊び方を思い出し笑顔になる利用者様。職員にも遊び方を教えて下さり楽しい時間が過ぎました。



9月生の誕生者

♡お誕生日おめでとうございます♡

瀬川 ミワ 様
屋 良 律 子 様

竹ヶ原 きみゑ 様

松 浦 キ ミ 様

村 山 サ ナ 様

グループホームのへじ

9
10
月の
行事

9月17日 おやつ作り（ミニピザ）
9月21日 敬老の日を祝う会
10月11日 運動会

スイカ割り大会

今年もスイカの季節がやってきました。丸々とした大きなスイカを前に「割ってやるぞ!」と気合い十分。スイカめがけて振り下ろすと一発で命中!後に続けと、大盛り上がり。最後に甘いスイカを「美味しい!」とたくさん召し上がりました。



ささ踊りを楽しむ会

今年はコロナウイルスの影響で祭りも中止になり皆様、残念そうにされていました。そこでグループホームではレクリエーションの一環として祭り気分を味わって頂こうと、ささ踊りを楽しむ会を開催しました。初めは「踊れるかな～」と言いながらも浴衣を着て、輪になると調子に合わせ、馴染みの踊りを楽しまれていました。



生活支援ハウスのへじ

9
10
月の
行事

9月17日 おやつ作り（三色おはぎ）
9月21日 敬老会
9月25日 誕生会
10月10日 ミニ運動会
10月13日 おやつ作り（かぼちゃちぎりパン）

作品作り 壁画第二弾《あじさい》

7月からあじさいの壁画に挑戦しました。葉の部分は本物のあじさいの葉を用紙の裏に敷き、葉脈が浮き出るように色鉛筆でなぞります。花びらは入居者様の好きな色を選んでいただきました。開花から散るまでいろいろな色に変化し、長く楽しませてくれるあじさいですが、それぞれの時季を描き、ステキに仕上がりました。額をつけて貼ると「きれいだっきゃー」と皆様満足そうに眺めていました。



おやつ作り《ごせりまんじゅう》

コロナに負けないぞ！と、今年もわが野辺地町の伝統菓子『ごせりまんじゅう』を作りました。「お祭りの時期、昔よく作ったよね。懐かしいなあ」と目を細め昔を思い出しながら、楽しそうでした。その後、昔話に花を咲かせながら、みんなで美味しくいただきました。



のへじ栄養管理室

お盆行事食

8月13日はお盆行事食で『赤飯、煮しめ、天ぷら3種盛り、ところてん、スイカ』を提供しました。『赤飯』について紹介します。赤飯に使われている小豆には日本人に不足しがちなビタミンB1などのビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。小豆や大豆などの豆に多く含まれている「サポニン」は動脈硬化予防に効果的です。また、食物繊維も豊富なので便秘の改善にも役立ちます。何かと食べることの多い赤飯なので是非「小豆」の事を意識して召し上がってみてはいかがでしょうか。



行事食のお知らせ

9月21日（月）、敬老の日行事食「赤飯、すまし汁、天ぷら盛り合わせ、茶碗蒸し、梨」を提供します。お楽しみに♪



老健のへじ リハビリ室



立ち上がり・座り込み運動

新型コロナウイルス感染予防のため外出自粛により、身体を動かす機会が減っている方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。運動不足の解消のため、自宅でも簡単にできる運動を紹介します。

今回は、「立ち上がり・座り込み運動」です。写真のように椅子に座った状態から、ゆっくりと立ち上がる運動と、立った状態から椅子に座り込む運動です。この運動をすることで、バランスよく下半身の筋肉をトレーニングすることができます。

普段、生活の中で自然に立ったり座ったりをするかと思います。ですが、いつもよりもゆっくりと、何回も行うことでトレーニングになります。立ち上がる際のポイントとしては、お辞儀を深くし、膝を曲げた状態で行うことで立ち上がりがしやすくなります。また、座り込む際には、ただ単に力を急に抜くだけでなく、太ももの力を弱めるようにしてゆっくりと座ることが大切です。急に力を抜いて、ドンっと座ってしまうと、腰や背骨に負担がかかってしまうので、日常生活でも気を付けましょう。

①立ち上がり動作



②座り込み動作



新人紹介

①氏名 ②所属 ③出身地 ④この仕事を選んだ理由 ⑤趣味・特技 ⑥一言メッセージ

しばさき めぐみ
①柴崎 慈

②老健のへじ 事務部

③野辺地町

④請求という仕事に興味があった為

⑤温泉、旅行、犬好き

⑥早く仕事を覚えられるように頑張りますので宜しくお願い致します。



くらもと ねね
①倉本 寧々

②総合福祉センターのへじ 事務部

③平内町

④商業高校で簿記や財務の勉強をしていたので、活かした仕事に就きたいと思ったからです

⑤好きなアーティストのライブに行くこと、体を動かすこと(スポーツなど)

⑥一生懸命頑張りますので、よろしくお願いします



■発行人／社会福祉法人 福祉の里
〒039-3129 野辺地町餅栗川原4

TEL 0175-65-2333 FAX 0175-65-1808