

吉祥 きっしょう

吉祥 基本理念

住み慣れた地域で、
施設のご利用者のご家族が、そして多くの人が
幸せを感じられる空間を創造します。



新年のご挨拶

理事長 平賀 博

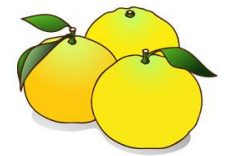
あけましておめでとうございます。
旧年中は、皆様に格別なご支援ご高配を賜り、まことに有りがたくお礼申し上げます。

昨年九月、安倍内閣は、経済成長の推進力として新たな「三本の矢」を発表しました。その三本の矢の一本として、「安心につながる社会保障」を掲げ、介護離職ゼロの目標を示し介護施設の整備や介護人材の育成を進めることで、在宅介護の負担を軽減し、仕事と介護が両立できる社会にすることをしています。

社会福祉法人は、医療・介護・予防・住まい・生活支援サービス等が切れ目なく提供される「地域包括ケアシステム」の中核として地域貢献するものであり、吉祥にあつては、地域福祉の拠点として、中重度の要介護者や認知症高齢者等の在宅介護を支援しつつ地域の方々の要望をしっかりと受け止めた法人運営に努めてまいります。

ご利用者・ご家族・地域の皆様のお役に立てる吉祥として、職員一同これからも努力してまいりますと存じます。
皆様には、本年もより一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。





冬と言えば柚子！柑橘系のさわやかな香りと、ほのかな苦味が特徴の柚子。奈良時代から栽培の記録が残っているほど、古くから日本人に愛されている常緑植物です。冬至にはゆず湯に入る方も多いのではないのでしょうか。今回は、そんな柚子の効果効能や栄養などについてご紹介します。

食事委員会

1. 柚子の効果効能

柚子の効果効能は、果肉、皮、種の3つの部分によって違います。それぞれの効果効能についてご紹介します。

- 実（果肉）** ……疲労の原因物質である乳酸を分解し、筋肉痛や肩こりを緩和し、疲労回復効果が期待できます。また、胃酸の分泌を促進し、胸やけや、胃痛などの不調を解消する効果があります。
- 皮（果皮）** ……血管筋肉を丈夫にする働きがあり、貧血や食欲不振の予防、美肌効果があります。また、抗酸化作用もあり、老化防止や病気を予防する効果もあります。さらに体の抵抗力をあげてくれるので、風邪の予防にもなります。
- 種** ……血糖上昇の予防やコレステロール値のコントロールをする働きがあります。また、保湿・保水成分があることから、化粧水としても利用されています。

2. 食べ合わせの良し悪し

- ・**良** もろみ酢+ゆず
もろみ酢には、疲労回復に効果の高いクエン酸とその他アミノ酸やビタミン、ミネラル類が豊富に含まれており、血行促進作用があります。一方ゆずには豊富なビタミンCがあり、このビタミンCにも血行促進作用があります。この2つの食材の効果により血行が良くなることによって、筋肉の緊張による肩こりや腰痛が改善されます。さらに抵抗力もつきますので、体が丈夫になります。ゆずの果皮には、果実の4倍のビタミンCが含まれるので、果皮を千切りにして、もろみ酢と和えて食べると最高の疲労回復料理が出来上がります。
- ・**悪** きゅうり+ゆず
ビタミンC豊富な食べ物に「きゅうり」はNGです。なぜならビタミンCを壊す成分アスコルビナーゼが含まれているためです。なるべく一緒には食べない方が良くとされています。
(栄養士:川田 真夕)



● 新型ノロウイルスについて 看護部より

●ノロウイルスとは、ウイルス性食中毒を引き起こす原因のひとつ。冬場の食中毒の約9割を占めます。人の腸管でのみ増殖します。今季は、今までのウイルスが変異した新型のウイルスが検出されています。これまでのノロウイルスは、免疫のできた人が増えて流行することはなかったのですが、新型の場合、免疫を持つ人がほとんどいないので、大流行するのではないかと懸念されています。

●症状は、37～38度の発熱、腹痛、下痢、嘔吐、嘔気など

●対処方法は、

- ・手洗いを念入りに。
- ・台所の除菌、食材の十分な加熱(85℃で1分以上の加熱)。
- ・殺菌には次亜塩素ナトリウムが最も効果的。(右図参照)

●注意事項は

- ・消毒液を作る際は、必ず塩素系と表記しているのを確認し、他社の物と混ぜて使用しない。
- ・患者の嘔吐物や汚物などは、すみやかに処理し、二次感染を防止する。ノロウイルスは、乾燥すると空中に漂い、口に入って感染することがあるので注意する。



▼消毒液の作り方。
切り取ってお使いください。

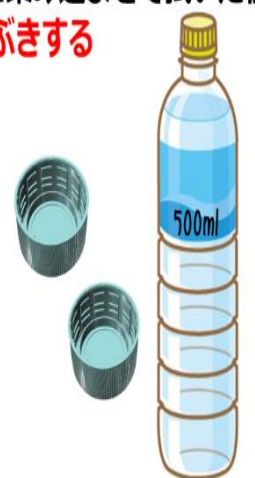
※500mlのペットボトルに貼って下さい
次亜塩素酸ナトリウム消毒液0.1%



使う場所
便や嘔吐物が付着した床やトイレ、衣類など

使い方
消毒液をたっぷりと布に染み込ませて拭いた後
10分くらいしてから水ぶきする

作り方:500ml
のペットボトル
に、通常飲料が
入っている程度
の水と、キャッ
プ2杯分の漂白
剤を入れる。



デイサービス



レクリエーション

●お月見・クリスマス壁画・干支色紙

お月見壁画では、すすきの穂を毛糸で編んだり、クリスマス壁画では、細かい細工を女性陣が施し、背景の雪景色を豪快に男性陣が描いてくれました。干支色紙は、今年の干支の申を押絵にし、「切る折る、塗る、貼る」等の作業を皆様意欲的にされ、見事な作品が完成しました。



❖デイルームを訪れたら、ぜひご観覧ください。



●ゆず風呂

12/22の冬至にちなんで、「ゆず風呂」を堪能していただきました。今年もご厚意で、たくさんのゆずをいただき、感謝いたします。吉祥の湯は鉱泉で体によいとされておりますが、ゆずの効能も加わってより一層効き目のよい湯となったのではないのでしょうか。利用者様は湯船に浮かぶ「ゆず」にはしゃいでおられました。



いい湯だなあ〜♪

デイサービスより

デイサービスでは、随時施設見学も実施しております。

また、予防介護の方や、65

歳以上の元気な方もデイサ

ービスを利用できる「生きが

いデイサービス」も実施して

おります。

どうぞお気軽にお問い合わせ

してくださいませ。

【お問い合わせ先】

デイサービスセンター 吉祥

087 (843) 5191

担当 平賀・藤澤



指定居宅介護支援事業所

私たちケアマネジャーが、皆様の介護のご相談や介護保険利用のお手伝いをいたします。



まずは、下記までご相談ください。

【営業時間】

月～土曜日 8:30～17:30

【ご連絡先】

TEL 087-818-1207



ある日の訪問より

デイサービスや通所リハビリには、看護師・リハビリ・介護などの職員がいて、毎回体温・血圧などの健康チェックを行い、その方の身体の状態にあった無理のない運動メニューを提案してくれます。短時間で運動、マッサージをしてもらったり、本人の希望に合わせお風呂・食事付の半日利用のサービスもあります。

定期的な運動したいが、心臓病で少し動くだけでもしんどくなる。こんな私でも利用できるデイサービスはありますか？



特定・ショート

ほくほくして、甘〜いわ♪



秋の味覚 もみ殻焼き芋

11月26日、朝からあいにくの雨。外での焼き芋は、断念かと思われる。なんとか小雨になり 決行！今日のおやつは、焼き芋に決定！職員製作『焼き芋機』の出番。焼き芋とくれば、落ち葉だが、吉祥では麦色のもみ殻でじっくり焼き、甘いほこほこした焼き芋ができあがり。

利用者様は、「今日は、焼き芋？、ほんま？楽しみや！」笑顔がいっぱい。「いつできるん？」「お風呂から出てからね」入浴への声掛け、誘導がいつもと違う。

食べる。自分からの発信。生きる。これなんだな〜と体の奥に熱い何かがかともったのを感じる。焼き立てほくほくを嬉しそうに頬張るのを見ると温かな幸せを感じる。それは、ささやかだけど、大切な日常の一コマなんだと心に留めておく。

もみ殻は、燃え出してからも持続性がある為ずっと長く温かい…

(F.T)



吉祥の顔



▲左、長塩 仁美
右、岡田 朋子
二人とも笑顔がすてきな職員です。アクティブでフットワークが軽く吉祥でもとても頼れる存在です。



岡田 朋子 (ショートステイ係長)

勤続年数:6年

平成25年の開設以来、ショートステイを担当させて頂いています。

施設での生活がその人らしい生き方を尊重し、ご利用中もできる限り自宅と同じような生活スタイルで過ごすことができるよう心がけています。

また自宅での生活が続けられるようご利用者様の持っている能力を生かしてできる事は自分で行う自立支援を目標に職員と心をつにし、日々ご利用者様とかかわり業務にあたっています。

長塩 仁美 (特定介護職員)

勤続年数:6年

介護の仕事をして10年になります。吉祥に勤務してはや6年が経とうとしています。

介護の仕事に初めて携わった頃、新人に介助されることを嫌がられるご利用者様が、体調を崩され、私の名前を呼んで「しんどい」と頼ってくださいました。その時、今までにない感動を覚えました。

日頃、ご利用者様やご家族様に接するときに私が心掛けていることは、笑顔で声をかけるようにすることです。

サービス事業所の概要

指定居宅介護支援事業所吉祥	要介護者(要支援者)、家族からの依頼を受け、本人や家族の相談、支援を行い関係機関と連携を取りながら利用者個人に合った介護サービス計画を作成します。
デイサービスセンター吉祥	デイサービス【定員:1日25名】自宅から通いながら、入浴・食事・各種介護・リハビリテーション・レクリエーション等のサービスが受けられます。
ショートステイ吉祥	ショートステイ【定員:25名】在宅で介護を受けている方が、一時的に施設に入所して日常生活上の世話を受けるサービスで、介護者の負担を軽減する役割もあります。
特定施設入居者生活介護吉祥	特定施設入居者生活介護【定員:48名】要介護認定を受けた方が、入浴・排泄・食事等の日常生活上の世話を受けたり、リハビリテーション等を行う入居施設です。24時間、365日切れ間のないサービスです。
ケアハウス吉祥	ケアハウス【定員:48名】60歳以上の方で、在宅で暮らすには不安があるが、軽い身のまわりのことは自分でできる人が対象の入居施設です。

ご意見をお寄せください

吉祥では、各階ロビーにご意見箱を設置しています。平成27年9月～12月までの苦情の申し立てはありませんでした。今後とも皆様の率直なご意見ご要望をお待ちしております。そしてよりよいサービスを提供できるよう取り組んでまいります。

編集後記

「今朝もよい日の星一つ」

新しい年を迎えました。吉祥便りも今回で28号となりました。吉祥は、6つの委員会で構成されています。職員は必ずどこかの委員会に所属しており、吉祥便りの原稿はその委員会が順番に担当し、今回は食事委員会が作成しました。9月から12月の出来事などを取り上げて構成しましたが、その過程の中で一人ではできないことも皆で力を合わせれば成せる事だと感じました。冒頭の山頭火の句のように今年も毎朝さわやかで初心に振り返り今後も精進したいと思いますのでよろしくお願ひ申し上げます。(S.M)

地域のためにできることを、多くの人たちのために



社会福祉法人 **吉祥**

〒761-0104 高松市高松町897番地9

ケアハウス TEL 087-841-8100 FAX 087-841-8171
 特定施設入居者生活介護 TEL 087-841-8100 FAX 087-841-8171
 ショートステイ TEL 087-841-8103 FAX 087-841-8171
 デイサービス TEL 087-843-5191 FAX 087-841-8171
 居宅介護支援事業所 TEL 087-818-1207 FAX 087-841-8171