

やよい台 仁 だより

Yayoidai JIN NEWS

令和5年
5月号

- もくじ
- ・ともろー訪問看護ステーション
 - ・通所リハビリ課
 - ・コラム（仮題）
 - ・療養課（2・3F）
 - ・リハビリ課
 - ・事務課からのお知らせ
 - ・ともろークリニック
 - ・やよい台仁の献立



ペルちゃん

職員のわんこ

ともろー訪問看護ステーション弥生台

風薫る5月を迎え、皆様健やかに過ごしのことと存じます。過ごしやすい時季とはいえ、刻々と変わりゆく季節、皆様の脱水予防のため水分補給についてご紹介したいと思います。

1日に必要な水分量はその人の体型や活動量によって決まります。活動量の少ない人でも、1日1000~1500ml程度の水分を取るようにしましょう。量はあくまでも目安です。体調に合わせて水分を取るようにしましょう。



飲む時間を決める

水分補給のためのタイムスケジュールを作る

ポット1本分、ペットボトル1本分などを朝から準備しておく

飲む量を決める

飲み物の種類を増やす

お茶やスポーツドリンクばかりでなく、コーヒーやココア、紅茶、ジュースなど選択の種類を増やす。またゼリーや寒天など、食べる水分も取り入れバリエーションを増やす

飲むきっかけを作る

散歩して1杯、運動して1杯、入浴して1杯などすすめるタイミングをつくる

一緒に飲む

「飲んで下さい」と言うよりも、一緒に飲んでいると自然に飲めてしまう

水分の重要性を知る

人の体は60%が水分でできており、汗や尿として失われる水分を補給しないと、水分が不足し、体調不良や脱水症・熱中症をおこすことがある。

心臓病や腎臓病の方は水分制限が必要な場合がありますので、主治医の指示に従いましょう

通所リハビリ課（デイケア）



今月は、デイルームに大きな鯉のぼりを飾りました。小さな鯉のぼりが集合して大きな鯉のぼりを形成しています。小さな鯉のぼりのうろこは、様々なチラシをちぎって貼り付けています。普段参加されないご利用者様ものたくさん参加され、チラシの内容についてなど話しながら、楽しく鯉のぼりを作りました。

同心協力（連載コラム）

著：佐久友朗



「甲子園…出られないかな・・・」

野球部員の一人がつぶやきました。

「何ほざいてるの！このメンバーで行けるわけないだろ」

「ごもっともです。俺はこうして楽しく野球しているだけで、十分満足」

「甲子園か。憧れるよナ。絶対無理かな・・・」

別の部員が発したこの一言に触発され、翌日から猛練習が始まりました。休日を返上し、暗くなるまで夢中になって球を追いました。

結果は、地方大会初戦敗退。彼らの熱い夏は、終わりました。

社会人になった彼らが久し振りに顔を合わせました。

「あの時あいつがバカなことを言い出してさ」

「そしたらこいつが、やってみないかなんてあおるもんだから、皆その気にさせられて」

「でも、部員が一丸となって夢を追った。青春一番の思い出になったな」

「それだけじゃない。社会に出て、あの時の情熱に生かされるのが結構あるよ」

（創作です）

果敢に挑んでみよう。結論はそれからでいい！

窓越し面会について

新型コロナウイルス感染症が5類に変わり、感染対策が緩和傾向にある状況ではありますが、やよい台仁では今しばらく現状の感染対策を継続することとしています。そのため、面会につきましては、これまでどおり予約をいただいていた窓越し面会を継続させていただいております。ご家族の皆様におかれましては、大変ご不便をおかけして申し訳ありませんがご理解の程よろしくお願い致します。窓越し面会に加えタブレットを利用したテレビ通話による面会も実施しております。ご不明なことがありましたら、やよい台仁の代表電話（045-814-6601）までお問い合わせ下さい。



リハビリ課

転ばずに生活したい！ ～玄関周辺の段差で活躍する福祉用具～

今回は、「玄関の上り框」の段差にテーマを絞り紹介していきます。在宅生活を送る上で、比較的大きな段差に不安や負担を感じている方も多いのではないのでしょうか



↑↑手すりと踏み台



↑↑段差昇降機



↑↑スロープ



玄関図

福祉用具のみならず、住宅改修、介助方法、物の配置、本人と介助者の状態なども組み合わせて考えていきます。

当施設では、他事業者とも連携を図りながら、このような提案等も行っています！



↑↑段差解消機

画像提供：株式会社フロンティア

事務課からのお知らせ

① 介護保険負担割合証 ② 介護保険負担限度額認定証 ③ 後期高齢者被保険者証

現在ご使用中の上記①②③につきまして、有効期限が令和5年7月31日までとなっております。更新のお手続きを7月中に済ませていただき、令和5年8月1日からの有効期限の証書を8月中にやよい台仁へご持参いただきますようお願い致します。

やよい台 仁の献立

| | | 5月献立表 令和5年5月14日～27日 | | | | | | | やよい台仁 |
|-----|------------|------------------------|------------|------------|------------|-------------|------------|------------|-------|
| | | 14日 (日) | 15日 (月) | 16日 (火) | 17日 (水) | 18日 (木) | 19日 (金) | 20日 (土) | |
| 朝 | 粥飯 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| | 肉団子と白菜のうま煮 | 五目炒り卵 | なすのそぼろ炒め | 白菜と豚肉のうま煮 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| 10時 | チンゲン菜の和え物 | 菜の花のぼん酢和え | 白菜かにかま和え | なめ菜和え | 五目煮 | 大根とさつま揚げの煮物 | 味噌汁 | 高野豆腐の煮め煮 | |
| | 牛乳 | ショア白ブドウ | 牛乳 | 牛乳 | ショアブレン | ほうれん草のじゃこ浸し | 牛乳 | 青菜の生巻和え | |
| 昼 | 紅茶 | ココア | アップルティー | コーヒー | カルピス | ぶどうジュース | コーヒー | ヨーグルト | |
| | 粥飯 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| おやつ | タラのみぞれ煮 | コンソメスープ | かき玉汁 | ロールパン | 清まし汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| | 里芋の磯和え | メンチカツ(揚げ) | ホキの野菜甘酢ソース | トマトスープ | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| おやつ | 果物(バナナ) | コールスローサラダ | 大根の味噌煮 | ポテトサラダ | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| | 玄米茶 | みかん | 2Hバーババロア | フルーツカクテル | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| 夕 | おせんべい | ほうじ茶 | 煎茶 | 煎茶 | ロールケーキ(ロゼ) | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| | 粥飯 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| 朝 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| | かぶの山椒焼き | サワラの香り蒸し | 鶏肉の塩麹焼き | 白身魚の七味焼 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| 10時 | 春雨の炒め物 | ひじきの炒り煮 | 切り昆布の煮物 | もやしとニラの炒め物 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| | 人参サラダ | いんげんの和え物 | なすの漬物 | じゃがいものソテー | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | |
| 昼 | 21日 (日) | 22日 (月) | 23日 (火) | 24日 (水) | 25日 (木) | 26日 (金) | 27日 (土) | | |
| | 粥飯 | かに雑炊 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | | |
| おやつ | 味噌汁 | 肉団子の甘酢がらめ | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| | かぶのそぼろ煮 | いんげんのごま和え | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| 夕 | 淡漬 | 牛乳 | 白菜のとろみ煮 | じゃーマンポテト | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| | ヨーグルト | アップルティー | フロッキーの和え物 | 和え物 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| 朝 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | | |
| | 味噌汁 | 中華スープ | 焼きそば | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| 10時 | 味噌汁 | 豚肉のオイスター炒め | ぎょうざ | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| | 春雨の青じそ和え | 春雨サラダ | マンゴープリン | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| おやつ | りんご | フルーツカクテル | 洋梨 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| | 麦茶 | おせんべい | 煎茶 | ほうじ茶 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| 夕 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | 粥飯 | | |
| | 中華スープ | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| 朝 | 味噌汁 | アジのみりん醤油焼き | ホキのマヨネーズ焼 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| | 回鍋肉 | れんこんの炒め煮 | 南瓜の甘煮 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| 10時 | えび焼売 | いんげんの肉和え | 淡漬 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |
| | 中華風冷奴 | | | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | | |

※献立仕入れの都合上、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

やよい台仁Instagram

入所の状況やイベントなどを更新していますので、フォローといいねをお願いします。やよい台仁のホームページにもリンクを貼りましたので、Instagramへ入りやすくなりました。

