### みなさまのご厚志、誠にありがとうございました。

- ご 寄 付 → ○NPO法人日本青少年更生社様 ○齊藤幸雄様 ○ (株) レディ薬局様 ○楠征様

ボランティア ※感染予防対策のため、ボランティアの皆様のご訪問は一時中断しております。





### 「ワクチン接種」

令和3年4月から5月末にかけて、希望する職員と 入居者の皆さんにワクチン接種を行いました。 1回目及び2回目共に大きな副反応も見られるこ となく無事終了いたしました。



# 

## 私の好きな刻 福居 亜希 養護老人ホーム五岳荘 主任

### 年1回程度の世界旅行が趣味

これまでも、スペインの「サクラダファミリア」や南米ペルーの 「ナスカの地上絵」等の世界遺産へもでかけました。一番思い出深 いのは遠いマチュピチュです(遠かった)。今は、コロナの影響で 海外どころか県外へも出かけることも自粛中です。はやく日常が **冥り世界を旅したいです。(写真はイグアスの滝とマチュピチュ** で、私も写っています)



## 入居の状況

令和3年9月30日現在

	男性	女 性	合 計	平均介護度
特別養護老人ホーム 仙遊荘	11	39	50	3.8
グループホーム仙遊荘	1	8	9	1.9
養護老人ホーム五岳荘	12	17	29	1.3
特別養護老人ホーム まほろば	2	27	29	3.7

### あとがき

令和3年5月末には、希望する善通寺福祉会すべての職員と、入居者の皆さん への2回目のワクチン接種が完了いたしました。接種後は、ガラス越しでの 面会を再開するなど、少しづつですが入居者様とご家族のつながりを重視 したケアに歩みを進めることが出来ました。また、五岳荘では法人HPに加え て新たにブログやSNSを開設するなど、今できることを職員一人ひとりが考

えながら、今の時代に合わせた新たな活動を行ってい ます。9月末現在、感染の第5波と呼ばれる大きな波が 徐々に引き始める中で、行動制限緩和に向けた動きが みられますが、私達福祉職は今後も慎重な行動を継続 しなくてはならないと思います。

早く海外旅行に行ける日常に戻らないかなぁ~



**T765-0001** 香川県善通寺市仙遊町二丁目3番43号 TEL.0877-62-7332 FAX.0877-62-7210



### 五岳荘

**〒765-0001** 香川県善通寺市仙遊町二丁目3番32号 TEL.0877-62-0963 FAX.0877-62-0290



### まほろば

〒765-0001 香川県善通寺市仙遊町二丁目3番40号 TEL.0877-62-3015 FAX.0877-62-7330

### 社会福祉法人 善通寺福祉会



敬愛ウォッチング 毎日更新中!

SEARCH 善通寺福祉会 検索 🔾



令和3年9月 vol. 香川県善通寺市仙遊町二丁目3番43号

TEL.0877-62-3001 FAX.0877-62-7330

発行元: 社会福祉法人善通寺福祉会 事務局

## 五岳荘の皆さん、 久しぶりの外出

感染予防対策を徹底して、久し ぶりの外出行事です。向かった 先は、まんのう町某所。満開のひ まわり畑がお出迎えしてくれま した。入居者のみなさんも満開 の笑顔でした。



topics

## 作品展示、ご感想調査

仙遊荘玄関ホールにて、五岳荘ギャラリーが 設置されました。五岳荘入居者の皆さんが作 成した作品等を展示し、デイサービスのご利 用者からご感想も頂いております。これか ら、五岳荘入居者の皆さんの作品発表の場と して活用していきます。





topics

四国こどもとおとなの医療センターの認定看護師さんから、入 居者様の褥瘡を予防するための体位変換等のご指導を頂きま した。職員の腰痛を緩和し、入所者様のデリケートな肌に優し い技法を取り入れサービスの向上に繋げます。

## 行事・できごと [令和3年4月 ▶▶▶ 令和3年9月]



### ガラス越しの面会が 再開されました!

希望する入居者様と 職員のワクチン接種 が完了したため、ガラ ス越し面会を再開い に見るお互いの姿に に見るおあふれます。直 接面会まであとガラ



まほろばのバルコニーでは、家庭菜園が行われています。パ プリカにオクラ、トマト等の収穫に入居者の皆さんも大忙し です。収穫の後は、みんなで美味しくいただきました。



まほろばのやまとユニットでは、入居者の皆さんに、ささやかながら夏祭りを楽しんでいただくべく催しを企画いたしました。いつもとちょっと違う昼食や、皆が楽しめるゲームなどをご用意し、入居者様や職員全員で楽しみました。



五岳荘入居者様の活動が盛んです!今回は、仙遊荘とまほろばの「ウエルカムボード」を作成しました。ガラス越し面会のスペースに設置して、ガラス越しに歓迎の意を表しています。

# 松本式「元気 はつらつ体操!」

5-7 握力

皆さんこんにちは、元気はつらつ体操をさせて頂いております松本です。 昨今のコロナの状況で、生活から動くということが少なくなっているのではないでしょうか? 全身の筋肉量の低下は生活習慣病をはじめとする様々な病気を引き起こします。 筋肉は手や足以外にも、呼吸に関する呼吸筋、心臓を動かす心筋、胃や腸を動かす筋肉 さらには血管の一本一本にいたるまで全身のあらゆる場所にあります。

### ●握力は全身の見えない筋肉量を反映する 「バロメーター」!

握力とは5本の指で握る動作です。非常に細く単独で鍛えることが難しい筋肉です。しかし、身体の大きな筋肉を継続して動かしていると体の中に筋肉を作ろうとする物質が血液にのって全身に運ばれます。そして筋肉をどんどん作ってくれることがわかってきています。そうした物質がたくさん出ていれば握力もアップするのです。握力を計ることで日頃から全身の筋肉を動かしているかどうかを推し量ることができるのです。

#### **2**日常生活を目安にするだけで握力低下の判断になる

- 1.ペットボトルや瓶の蓋が開けられない、または開けるのに力が凄くいる2.買い物袋を長時間持つことが出来ない
- 3.持っている物をよく落とすことが増えた
- 4.食事の時、箸でつまむのに疲れる
- 5.字をペンで書くのが疲れる
- 6.雑巾を固く絞れない

\*ペットボトルの蓋を開けるのに必要な握力は最低でも15kg~20kg 注意すべき握力の数値の目安として65歳以上の男性29.5kg、女性16 kg以下の場合、生活習慣病の発症率が高くなると言われています。

### ❸大きな筋肉を動かそう!

身体の中で一番大きな筋肉は大腿四頭筋(太もも)その次に、大殿筋(お尻)、4番目がハムストリングス(ももの裏)これらを鍛えることができるスクワットをご紹介します!

#### 4安心安全なスクワット!

両足は肩幅よりやや広く開き、つま先を少し外へ向ける。杖またはイスなどに両手を添えます。椅子に座るようにお尻を下ろしていく、その時、膝が前にでないように気を付けましょう。足首やふくらはぎの柔らかい人

は、太ももと床が平行になるまでしゃがみます。つま先が浮きそうになる方は足の指に力を入れてできるところまでがんばりましょう。持っている支えに頼りながら、太ももとお尻を意識して真っ直ぐに立ち上がりましょう。息を吸いながらしゃがみ、吐きながら立ち上がりましょう。回数は、はじめは無理せず5回から慣れたら徐々に増やして、一日10回3セットを目標にがんばりましょう!





.....

回復体操を行ったこと、県内の高校生たちに高齢者福祉の大切さについて授業を行ったこと、これまで3年間の様々な活動が思い出されます。ありがとうダイシクン、さよならダイシクン、またいつかどこかで・・・ お・わ・り





善通寺市営テニス場敷地内に整備されているスケートパーク。無料で使用できます。東京オリンピック、スケートボードで数々のメダルに輝いた10代・20代の若者たち。その影響もあって利用者も少しづつ増えてきました。善通寺から「真夏の大冒険物語」がはじまるのかな!?



## 第1回 「こち仙」はじまります! どうぞヨロシクお願いします!!

今回から新連載となる当コーナーですが、養護老人ホーム における様々な取り組みを発信してまいります。

第一回目の今回は、ブログ開設についてのお知らせです。

### ブログタイトルは「五岳で楽々ブログ〜しば兄と あや蔵の五岳荘日記〜」

五岳荘のご意見番「しば兄」と頼れる姉貴「あや蔵」から見た 養護老人ホームの日常生活を面白く、楽しくお伝えします。 目標は毎日更新!! やるしかない(-\_-;) 頑張るぞ!!



善通寺福祉会のホームページからリンクしています。 フェイスブックからもご覧いただけます。



## ボイントをご紹介します!

## お米を保存できる期間はどれくらい?



### 【精米されたお米の一般的な保存期間目安】

- ・春や秋なら1ヵ月程度
- ・各なら2ヵ月以内
- ・湿気の多い梅雨や夏は2~3週間以内 もちろん、この期間を過ぎてしまったから といって、食べられなくなってしまうわけ ではありません。お米をおいしく食べたい 場合は、季節に合わせて食べきれる量をこ まめに買うことが秘訣になります。

#### ●理想の温度は

お米を保存する時の理想温度は10~15度になります。お米は高温や直射日光にとても弱いので避けるようにしましょう。

### 2水回りは避けよう

お米にとって湿気も大敵です。お米は水回りを避けて濡れない場所、風通しの良い冷暗所に保管するようにしましょう。

#### 3密閉することが大切

お米の酸化を防止するためにも保存の際には密閉した容器に入れることが大切です。

### 炊いた後のご飯は冷凍保存がおすすめ

炊いた後のご飯はできるだけ早く冷凍保存しましょう。炊く前のお米は冷蔵庫や野菜室に、炊いた後のお米は冷凍室に、と使い分けるのがポイント。さらに、冷凍するときには上部をふんわりと包んで冷凍しましょう。冷凍ご飯も3週間程度であれば美味しく食べられます。また、冷凍ご飯を解凍するとき、自然解凍はNGです。お米の中の「デンプン」は、加熱しないと柔らかくならないので、固くてパサパサの食感の悪いご飯になってしまいます。