



高井の里だより

医療法人財団慈強会 介護老人保健施設高井の里
〒791-1111 松山市高井町 1203 番地
TEL : 089-975-7761 FAX : 089-976-5779
<http://www.jikyokai.or.jp/facility/takai/>

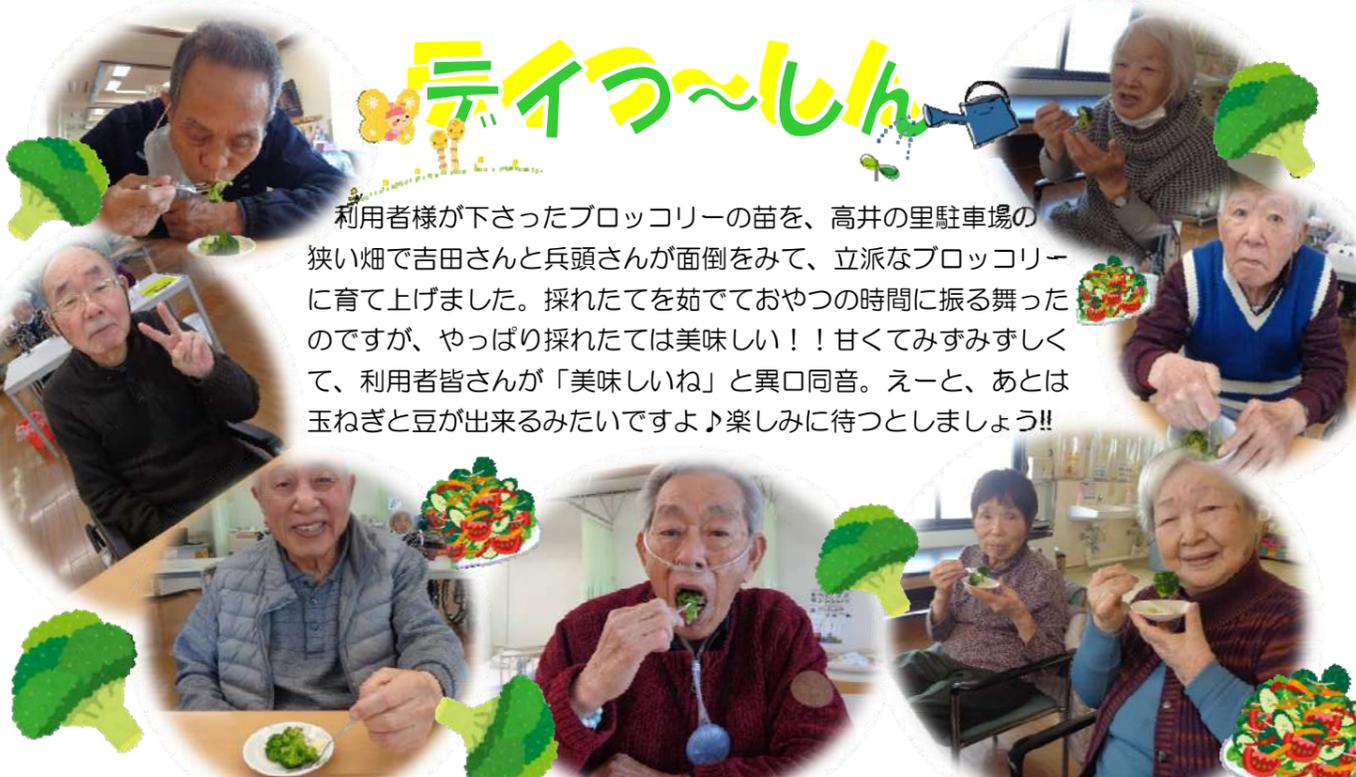
2階

2月26日2階で運動会を開催しました。
赤組、黄組に分かれ、みんなで競技に取り組みました。
まず最初は相談員さんを中心とする応援合戦から始まりました。赤組も黄組も普段出さない様な大きな声を出して、みんなで一致団結し取り組みました。
競技は利用者さんがボールを打って職員がキャッチしたり、ペットボトル倒しや玉入れ、風船送りなどをしました。利用者さんも外からゆっくり眺めて参加される方や、真剣に競技にうち込む方など、それぞれのペースで参加して楽しまれていました。職員も負けじと参加し、とても大盛り上がりの運動会となりました♪普段と違う雰囲気を利用者さんに感じて頂くことができましたと思います。ご参加くださった皆様ありがとうございました！！



デイケア～しん

利用者様が下さったブロッコリーの苗を、高井の里駐車場の狭い畑で吉田さんと兵頭さんが面倒をみて、立派なブロッコリーに育て上げました。採れたてを茹でておやつの時間に振る舞ったのですが、やっぱり採れたては美味しい！！甘くてみずみずしくて、利用者皆さんが「美味しいね」と異口同音。えーと、あとは玉ねぎと豆が出来るみたいですよ♪楽しみに待つとしましょう!!



行事&クラブ予定

- 3月10日 習字クラブ
- 24日 選べるおやつ(デイ)

作品作り(2階・3階)

※感染対策を行いながら実施しています。

皆さん、こんにちは♪
2月6日に節分行事として、ご利用者の無病息災を願って恒例の豆まきをしました。
高井の里3階では、豆の代わりにお手玉を使っています。「鬼は外、福は内」と唱えながら、スタッフの背中の籠にお手玉を入れる玉入れでも盛り上がりました。
鬼に扮したスタッフに利用者様は喜ばれたり驚かれたり…短い時間でしたが笑いのある時間が過ごせました。(3階)

(お写真及びお名前の使用については、ご利用者様、ご家族様の許可を頂き掲載しています。)

職員FILE No.303

あったかいの里

皆さまこんにちは。2階に勤務しております、介護士の品川由香里です。
20歳で入職して早20数年が経ちました。膝に腰に、痛いところばかりです。そんな私の癒しは、我が家のポメラニアン心麦(こむぎ)ちゃんです。小さな体にフサフサな毛並み、真ん丸なお目々がとってもキュートです。



そしてもう一つ、私の元気の源は「押し活」です。
ファンクラブに入っているMr.Children(ミスチル)とOfficial髭男dism(ヒゲダン)のライブに行くことが日々の活力になっています。4月にヒゲダン、6月にミスチルのライブが当選しているので、旅行を兼ねて楽しむことができます♪
いくつになっても好きな何かがあるって、暮らしの潤いになりますよね。
皆さんの「押し」もぜひ聞かせて下さい(*^_^*)



職員FILE No.304

高井の里3階で勤務している大東徹です。
前回の職員紹介の時は子育て真っ最中でしたが、現在では長男は去年めでたく結婚。二男は大学卒業して広島で就職。そして今年の4月からは三男が大阪の大学へ編入が決まり、気が付けば子供たち全員がそれぞれの道へ進み、我が家から巣立っていくことになりました。
背中を見送りながら親としての役目が一つ区切りを迎えたように感じています。寂しさはありますがそれ以上に自分の力で歩み始めた姿を嬉しく思っています。寂しさの中にも希望を感じながら笑顔で背中を見送りたいと思います。

テラリウム



2月6日(土)に愛媛県総合社会福祉会館で開催された「ケアワーカーズカフェ」というワークショップに参加し、苔テラリウム作りに挑戦してきました。

ケアワーカーズカフェとは?現役の福祉・介護職員や介護現場への就職・復職を考えている方などを対象にテーマに沿った講話や参加者同士での情報交換、リフレッシュを目的に開催されています。
今回は苔テラリウム作りということで、悩みの共有や課題解決というよりは植物に触れる事でリフレッシュを…という参加者の方が多かったです。肝心の出来栄は…写真の通りやっぱり初挑戦だな…という出来上がりになりました。素敵な仕上がりではありませんが2階詰所前に飾らせていただいているので来所された際よければ見ていただければ、と思います。

~接遇委員会コラム~

2025年度接遇委員会標語

素敵な笑顔で 素敵な1日 繋がる明日

3月の誕生月はチューリップです。(A1調べ)
春に咲く花の代名詞ともいえるチューリップ。チューリップ全体の花言葉は「愛の告白」「博愛」「思いやり」です。また、色によって異なる花言葉があり、例えば、赤いチューリップは「真実の愛」、ピンクのチューリップは「愛の芽生え」です。また本数によっても変わります。
大切な人の誕生日にお祝いの言葉を贈ってみてはいかがでしょうか。今日も素敵な1日になりますように♪



「あったかい」をつくる 部署コーナー

今回は給食課から高井の里で提供している食事の形態について紹介します。
現在、高井の里では5種類の食事形態があり、利用者様一人一人の咀嚼機能や嚥下機能、認知機能などの状態に合わせて食事形態を決定し、食事を提供しています。

① 普通食

加工されていない一般的な食態です。焼き魚やハンバーグなど一塊が大きい物は約3cm角にカットしています。咀嚼や嚥下機能に問題が無く、通常の食事を摂取することができる方はこちらの食態で提供しています。

② 粗キザミ食

全ての料理を約1cm~1.5cmにカットした食態です。義歯の不具合等で咀嚼機能が低下している、よく噛まずに飲み込んでしまうなど、普通食では誤嚥のリスクがある方はこちらの食態で提供しています。食塊の形成をサポートするために出汁に増粘剤を加えて作ったとろみ液を使用する方もいます。

③ キザミ食

全ての料理を約0.5cm程度にカットした食態です。咀嚼機能は低下しているが、顎や舌の筋肉など残存している機能を維持したい方に提供しています。ソフト食を摂取している方が自宅復帰をする際の練習として提供することもあります。食塊の形成をサポートするために出汁に増粘剤を加えて作ったとろみ液を使用する方もいます。

④ ソフト食

刻んだ料理を増粘剤などで固めた食態です。舌や歯茎で潰せるやわらかさで、既に食塊が形成されているため、食材が口腔内でバラバラにならず安全に摂取することができます。咀嚼機能や嚥下機能が低下している方はこちらの食態で提供しています。

⑤ ゼリー食

ペースト状にした料理を増粘剤などでゼリー状に固めた食態です。食材の粒が残っておらず、喉の滑りが良いため、舌や歯茎で潰さなくても安全に食事を摂取することができます。咀嚼機能や嚥下機能が著しく低下している方はこちらの食態で提供しています。

赤魚の西京焼きと添えのインゲンを例に食態の変化をご覧ください。



【普通食】



【粗キザミ食】



【キザミ食】



【ソフト食】



【ゼリー食】

以上で5つの食事形態の紹介を終わります。
訓練と並行しながら食態を上げることでご家族と同じ物が食べられるようになったり、食態を下げることで食事が摂りやすくなり、栄養状態や食事の満足度が上がったり、同じ料理でも形態を変えることで大きな変化があります。これからも利用者様に食事を美味しく安全に召し上がっていただけるよう、一人一人に合った食態を検討し、提供していきたいと思っております。