

4月号

エスポ だより

翔仁会グループ
経営（診療）理念

「夢」

（「夢」とは心が満たされることである。）

すべての利用者様に医療・福祉を介して夢を実現する

・散歩のすゝめ

～春の陽気を感じましょう

・『この人、だ～れだ？』

介護老人保健施設 エスポワール北広島

TEL 011-376-3911 FAX 011-377-5621

北広島市輪厚 704 番地 16

<http://www.shojinkai.or.jp> E-mail : soumu@shojinkai.or.jp

提示のお願い

健康保険証 医療受給者証 介護保険証
身体障害者手帳 重度心身障害者医療受給者証
介護保険標準負担額認定証 後期高齢者医療被保険者証

病院、歯科等に受診される場合は必ず健康保険証、医療受給者証が必要です。利用者様によっては身体障害者手帳等も必要です。以上の物が確認出来ていない場合はご本人様の負担が多くなる恐れがあります。また、有効期限が切れた場合、住所変更等が生じた場合も同様です。毎月、確認を行っておりますが施設でのお預りをしていない方につきましてはお手数ですが受付または事務までご提示の程お願い致します。 総務課

施設長ホットファックス

011-377-7790

施設長へ直通のファックスダイヤルです！
何かお気付きの点がございましたらお気軽にご利用下さい

エスポワール北広島基本方針

私たちは利用者様とご家族様に「夢」を提供します

利用者様とご家族様の笑顔が私たちの「夢」です

1. 私たちは、利用者様の尊厳と権利を重んじ、常に謙虚な気持ちで接します
2. 私たちは、プライマリーケアの精神を尊重し、実践します
3. 私たちは、プロとしての自覚を持ち、質の高いサービスを提供します
4. 私たちは、常に最新の知識を学習し、自己研鑽の努力を怠りません
5. 私たちは、施設の役割を認識し、利用者様の家庭復帰を目指します
6. 私たちは、利用者様のケアプランを重視し、チーム介護を行います

翔仁会関連施設の御紹介

- | | |
|-------------------|----------------------|
| ・ 輪厚三愛病院 | TEL : (011) 377-3911 |
| ・ 居宅支援相談センター「きぼう」 | TEL : (011) 376-3911 |
| ・ 北広島市にし高齢者支援センター | TEL : (011) 370-3922 |
| ・ グループホーム「雪ぼうし」 | TEL : (011) 377-3914 |
| ・ 介護付有料老人ホーム「悠々」 | TEL : (011) 377-1101 |

～編集後記雑談～

春一番が吹き、日当たりの良い所ではフキノトウが顔をのぞかせている今日この頃ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか？なんて、悠長な事は言っていないのですよ！消費税率が8%になってしまいました。何でもかんでも値上げ値上げ！小生の家計も音を上げています。駆け込み需要で週末を買い物で忙しく過ごされた方もいらっしゃるかと思います。つつい…消耗品は買い溜めてしまいますね。在庫がたくさんあると、無駄使いしてしまいそうで、本末転倒です。税金の無駄使いも、本末転倒になりませんように…。(い)

行事予定

4月

- 14日(月) 10:00~11:30 押し花教室(入所者対象:徳光先生) エスポ地下1階
*先生の都合により4月の通所者対象の押し花教室は中止となります。
- 16日(水) 13:30~14:30 書道教室(入所者対象:小山桂葉先生) エスポ2Fフロア
- 17日(木) 10:30~12:00 陶芸教室(通所リハ対象:山崎先生他) 悠々1階通所フロア
- 19日(土) 13:00~14:00 生花教室(入所者対象:小原流様) エスポ2Fフロア
- 24日(木) 10:30~12:00 陶芸教室(通所リハ対象:山崎先生他) 悠々1階通所フロア
- 25日(金) 14:40~15:35 舞踊・カラオケ・大正琴
(元館先生・カラオケ愛声会様・大正琴サークル様) エスポ1Fデイフロア

5月

- 7日(水) 13:30~14:30 書道教室(入所者対象:小山桂葉先生) エスポ2Fフロア
※8日以降の行事につきましては調整中です。

注:()内 通所リハ対象→通所リハビリテーション利用者
悠々1階通所フロア→通所リハビリテーションフロア

栄養課通信

春野菜と栄養

春の野菜には、春キャベツ、新たまねぎ、たけのこ、菜の花、セロリ、アスパラガス、ブロッコリーなどがあります。春に収穫する野菜は、みずみずしく柔らかいので、サラダなど生食にも適しています。新芽などのやわらかいところを食べるものも多く、これから成長するための栄養を凝縮しているため、栄養価がとても高いのが特徴です。

旬の野菜を食べて、風邪知らずで元気に過ごしましょう!!

●さっぱり塩だれ春キャベツ

[材料]4人分

- | | |
|------------|------|
| ・春キャベツ | 1/4個 |
| ・塩 | 小1 |
| ・ゴマ油 | 大2 |
| ・白ゴマ | 大2 |
| ・ニンニク(おろし) | 小1/3 |
| ・こしょう | 少々 |

[作り方]

1. 春キャベツは、葉の部分は一口大の食べやすい大きさにざく切りし、芯の部分は細切りにする。
2. キャベツをボールに入れて、塩を振り、手で軽くもみ込む。
3. ゴマ油、白ゴマ、ニンニク、こしょうを混ぜ合わせてタレをつくる。
4. 塩もみしたキャベツを器に盛り、タレをかけると出来上がり。

ビタミンCたっぷりの春キャベツが旬を迎えました。葉がやわらかくて甘みのある春キャベツは、生で食べるサラダがおすすめです。



入所フロア 行事の様子

3月のフロア行事として、「桃の節句」ひな祭りを行いました。

1F正面玄関スペースに設置されているひな壇をバックに写真撮影。ひな人形同様、女性らしい表情を皆さん見せられていました。

その後、フロアにて甘酒・ひなあられを召し上がってお祝いし、記念として後日写真入りのカードをお渡ししています。



青春のネガフィルム「この人、だ～れだ？」



先月号より連載しております人気コーナー！
今回は、栗山町立北海道介護福祉学校の卒業アルバムをお借りしました。20年前の思い出をひっぱり出してきてもらいました。

さて、「この人、だ～れだ？」
ヒントは…。3Fフロアの顔といえば、この人！

通所リハビリ 『癒しの湯』

デイケアでは毎月のお楽しみ企画として『変わり風呂』を開催しております。

3月24日～29日の一週間は『さくら湯』と題し、浴槽をさくらで飾り付け、普段とは違った雰囲気の中で入浴していただきました。ご利用者様からは「一足早く春を感じることができた」などの声をいただきました。



リラックスしていただけるよう、浴室へ桜の香りをつけました。

変わり風呂は昨年から新たに始まった企画で、これまでにゆず湯、檜（ひのき）湯、アロマ湯など一風変わったお風呂をご用意してきました。ストレス解消や美肌効果などお風呂によって様々な特徴があり、ご利用者様へもお楽しみいただいております。今後も日頃の疲れを癒せるようなお風呂を考えていきたいと思っております。

青春のネガフィルム 「それは、私です」



エスポワール北広島3F 入所フロア介護主任の太田健司です。

平成21年11月より勤めています。より良い介護が展開できるように、日々精進致します。

皆様が安心して過ごせるフロア作りに努力し、個別ケアの展開を目指します。

今後とも、宜しくお願い致します。

リハビリ通信

～春～ 暖かくなったら散歩に！

暖かくなり、雪も溶けてきましたね。運動不足解消・健康増進のためにも、身体への負担が少なく行える有酸素運動として散歩(ウォーキング)をお勧めします。しかし、外を歩くウォーキングには危険を伴いますので注意が必要です。今回はウォーキングの注意点をまとめてみました。

ウォーキングの注意点

服装に注意！

雪が溶けても今時期の北海道はまだまだ寒いですが、十分に暖かい格好で出掛け、暑くなったらすぐに体温調節出来るよう着脱しやすい服を着ていきましょう。また、クッション性の高い靴を履き怪我を予防しましょう。

歩く前にストレッチを！

普段使っていない筋肉や関節を急に動かせば怪我をしやすいです。歩く前はストレッチを欠かさず、終わった後も軽い体操でクールダウンするようにしましょう。

汗拭きタオルを忘れずに！

意外と忘れやすいですが、ウォーキングは結構汗をかくので、こまめに汗を拭き身体が冷えないように気をつけましょう。

水分補給！

水分が不足すると、めまいや転倒等、色々な症状が現れる可能性が考えられます。水分補給はこまめに行いましょう。

体調と相談 無理せずに！

そして、最も重要なのは、決して無理をしないことです。最初はスピードを上げず「楽だな」と思うぐらいから始め、余裕のある方は徐々に速足に切り替えると良いでしょう。体調がすぐれない時、疲労感が強いとき等は無理に運動をするのはやめましょう。

