

ピア観音
三二喫茶
「いこい」



平成17年の開始からもう2年9カ月がたちました。これも皆様がご利用してくださっているおかげだと、感謝いたしております。

今では毎月60名様以上のお客様とご家族様にご利用され、喜んでいただいております。また、毎年3月と9月には家族懇談会が行われることから、無料月として開催しております。この無料月には、百名様以上のお客様がご利用され、大変盛り上がりしています。

開店は毎月第3日曜日の午後1時から3時半。お一人様3百円で、和菓子または洋菓子と飲み物セット(飲み物おかわり1杯サーブ)となっております。お客様から「お手ごろでおいしい」と大好評です。またご利用されていない方も、ぜひ一度「来店ください。職員一同、心よりお待ちしております。」

瀬野川ホーム家族会

瀬野川ホーム家族会では総会・非常時召集訓練・班別会議・役員会等の機会を設け、ご家族の方々のご意見やご要望をお伺いしています。また施設での生活状況、行事、福祉の近況などを報告させていただきます。いろいろな行事にご協力、ご参加いただくことで、家族間の交流も図れているようです。

平成19年度の班別会には46家族が出席されました。「認知症高齢者に対する知識を教えるほしい」「外出行事への家族参加についての細かな声掛けを」「ボランティアや終末に対する準備」などの、「ご意見やご要望がありました。」「母が穏やかに元気に過ごしています」というような、うれしい言葉もいただきました。

皆様からの貴重なご意見を参考に、その人らしく生きていただくために、職員一同、より良い介護・環境づくりを今後目指します。これからも、より多くのご家族にご出席いただき、ご意見をお聞かせください。



いい人、見つけた!

瀬野川ホーム在住 根岸 キミ子様(90歳)
周観地ヒサエ様(85歳)



月に一度の夕食、またはおやつを兼ねた料理作り! 根岸キミ子様と周観地ヒサエ様は、いつも楽しそうにお手伝いをし

の食事を作っているらしい。シャットカレ。ルーも手作り。ご主人と仕事仲間の若い衆に振る舞われていたとか。周観地様は、和菓子とお寿司なら何でもお得意。お子様・お孫様など、親族が集まるとお寿司を作られたそうです。長年親しまれているお袋の味! 私たちも一度は味わってみたいものです。

根岸様は、「料理は食べることに専門で、作るのはいり好みではないけど、楽しいわよね」と、快く引き受けてくださいます。周観地様は、「料理は大好き! 店で買うことはなくて、全部自分で作っていたの」と、やる気満々でお手伝いしてくださいます。「私は不器用だから、上手に包丁が使えないわ」と言いながら、「小さく切るのは苦手だけれど、包丁は」と、他のお客様を気遣って、材料を上手に小さく切ってくださいます。



介護日誌



私がピア観音3階所属となり、ワクワクしながら迎えた勤務初日の出来事です。3階に向かうエレベーターの扉が開いた瞬間、そこには横たわった男性が1人。「初日から介護事故を発見してしまった!」と、不安になりながらすぐに職員を探し、報告しました。しかし、誰も焦ることなく落ち着いた笑顔です。なぜだろう? 不思議に思いながら先輩職員を見ると、「〇〇さん起きてください。新人さんが驚いとるよ」と声掛けをするだけ。横たわっていたお客様は、「お? すまんすまん」と言いながら、自分で起き上がりました。その方は床に横になるのが癖で、そうすると落ち着かれるとのこと。そんなことは知らない私は、

驚いて当然でした。そんなこんなでスタートしましたが、今ではしっかりお客様の生活スタイルを把握して働いています。これからも、お客様の個性、特徴をしっかり把握し、一人ひとりに合ったケアを心掛けていきたいと思ひます。
ピア観音 介護職員 河内 正一

ご来訪 (1月・2月) ありがとうございます

- | | | | |
|--------|---------|-------------|---------------|
| 高砂会様 | 柴田早登子様 | 中野ルンビニ幼稚園様 | ボランティアはなみずき様 |
| 山田五月枝様 | 高田豊子様 | ボランティアいいとも様 | IWAD環境福祉専門学校様 |
| 高祖理智子様 | まごころ喫茶様 | 南観音八丁目長寿会様 | 広島文化短期大学様 |
| たんぽぽ様 | 江波中学校様 | 観音新町町内会様 | (断不同) |

心と体の 元気ニュース!

4. 睡眠について

睡眠とは...

血の流れやリンパの流れ、神経や内分泌等の体の機能を正常に戻す、大切な「更衣」です。

健康な生活を維持する 睡眠・休息方法

- 疲れたときや眠気を感じたときは体を休める。
- 適度な運動を毎日する。
- 規則正しい生活をする。(同じ時間に寝、起き、食事をする)

忙しくても健康な生活を維持する睡眠・休息方法

- 1,2分~20分程度のごまめな睡眠をとる。(仕事の合間に体力回復ができる)
- 昼食後20分、体を横たえ昼寝をする。(目をつぶり、椅子に体を預けるだけでも良い)
- 1時間を目安に体を動かし、水分補給をする。(長時間同じ姿勢でない)
- 腹式呼吸を心がける。(自律神経のバランスを整えることができる)

- 5つの健康法
1. 呼吸と運動(呼吸法)について
 2. 水と食事について
 3. 排泄について
 4. 睡眠について
 5. 言葉と幸福感について