

ふれあい

第36号
グループホーム北本
平成30年1月吉日

新年明けましておめでとうございます！

皆様には、さわやかな新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、昨年中に賜りました数々のご厚情に、職員一同、心より御礼申し上げます。今年一年も、より良いサービスをご提供できるように努力をして参りますので、さらなるご指導・ご鞭撻を宜しくお願い申し上げます。どうぞ本年も宜しくお願いいたします。

主な行事及び出来事

- ・北本市立南小学校の児童の地域活動学習の一環として当ホームに訪れる
- ・ボランティアグループはとぼっぼの会様、友&遊様による歌謡、演奏、踊りの宴が開催されました
- ・外食会
- ・第67回運営推進会議を開催
- ・家族会（兼忘年会）開催
- ・初詣



初詣に行ってきました



初詣の帰りにレストランライニング
ガーデンで甘味とお茶してきました。



ボランティアグループはとぼっぼの会様及び友&遊様による演奏会

いつも歌謡から
楽器による演奏、
またまた踊りな
ど、多岐にわたっ
ているんなジャ
ンルで楽しませ
て頂いています。
頭が下がる思い
です。今年もまた
宜しくお願い致
します。



12月17日に家族会（兼忘年会）開催

おかげさまで多数のご家族様の参加のもと、盛大に開催することが出来ました。本物の職人さんが握ったお寿司に舌鼓を打ち、その後は御家族様有志による日本舞踊とバイオリンによる演奏等で楽しんで頂きました。



日本舞踊



バイオリン演奏



北本市立南小学校の6年生が地域活動学習の一環として当ホームを訪問してくれました。

真剣に入居者様方の色々な過去のお話に耳を傾けていました。入居者様方も若い命と接し生き生きとしていました。



第67回運営推進会議主な骨子

- 1：外部評価について：施設内の見学、状況観察を行いました。その後の話し合いで（入居者様個々に合わせた単一で無い支援方法、地域住民との密接な関わり合い等）に努める事が出来たと評価頂きました。次の目標としては、今後増えて行くであろう看取り介護に対する取り組みの強化を掲げ、計画をたてるものとなりました
- 2：防犯カメラの設置：12月6日設置完了。各出入口及び1F 2F 各フロアー、廊下部など7か所に設置しました
- 3：家族会（兼忘年会）について：12月17日に開催致しました
- 4：ホームからの諸報告：入居者17名、平均年齢1F 85.33、2F 91.75、平均介護度1F 3.55、2F 3.75、全体88.35歳、3.65度

健康一口メモ

骨粗しょう症予防

骨粗しょう症とは、骨の組織が粗くなりスカスカになる病気です。体は約200個の骨で形づくられており、強靱で足などの太い骨は体重の4倍近い力にも耐えられると言われています。しかし、骨粗しょう症になると日常の些細な動作でも骨折しやすくなります。骨はスカスカになっても自覚症状はないため骨折してはじめて骨粗しょう症に気づくことも少なくありません。女性はもともと骨が細く、筋力も弱い上に妊娠や出産、年齢と共に起こる女性ホルモン分泌の低下などからカルシウムが骨から流失しやすく骨粗しょう症になりやすいと言われています。そのため若いうちから骨の健康を意識した生活習慣の改善、予防が非常に大切です。また自身の骨量を把握するために定期的に骨量を測りましょう。骨量の測定は整形外科、内科の医療機関で検査ができる場所もありますのでかかりつけ医などに相談しましょう。骨を強くする三原則は、食事・運動・日光浴です。食事でたっぷりとカルシウムを摂り、運動と日光浴でカルシウムを沈着させ骨を強くさせましょう。

編集後記：私は、毎年新たな目標を立てているのですが、皆様の今年の目標は…？私の今年の目標は『健康』です！今年は食習慣を見直し、適度な運動と休息をしっかりとることで、病気知らずの一年を送りたいと思います。3日坊主にならないよう気を付けたいと思います。まだ寒い日が続きますが、寒さに負けず元気を出して、今年も利用者の皆様の笑顔を引き出せるように、職員一同努めてまいります。

以上