

日 2	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8
		体重測定	音楽療法			
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
			フラワーアレンジメント			
23	24	25	26	27	28	29
			誕生日会			
30 オヤツ バイキング	1	2	3	4	5	6

費用：書道、フラワーアレンジメントなど趣味レクへの参加希望の方は職員までお願いします。

未来の卵



学校法人西野学園リハビリ科の学生が来設し実習が行われました。学校では学ぶ事のできない現場ならではの指導に生徒は真剣にメモを取り、実際にご利用者様の状態を確認しながらリハビリの実施研修を行っていました。この貴重な経験を経て数年後にはリハビリスタッフになるのです。将来が楽しみですね。



ホームページのQRコードです。



ブログのQRコードです。月に2回ほど更新しています。

編集後記

木々の葉もすっかり落ちて冬の気配を感じる季節となりました。施設では暖房器具の整備などして、皆様に快適に過ごして頂けるよう努めています。11月は文化の日や勤労感謝の日もあり、「ありがとう」を交わす機会の多い月でした。年末へ向けて忙しくなりますが笑顔を忘れずに暖かい冬を迎えると思います。

さくらだより 11月

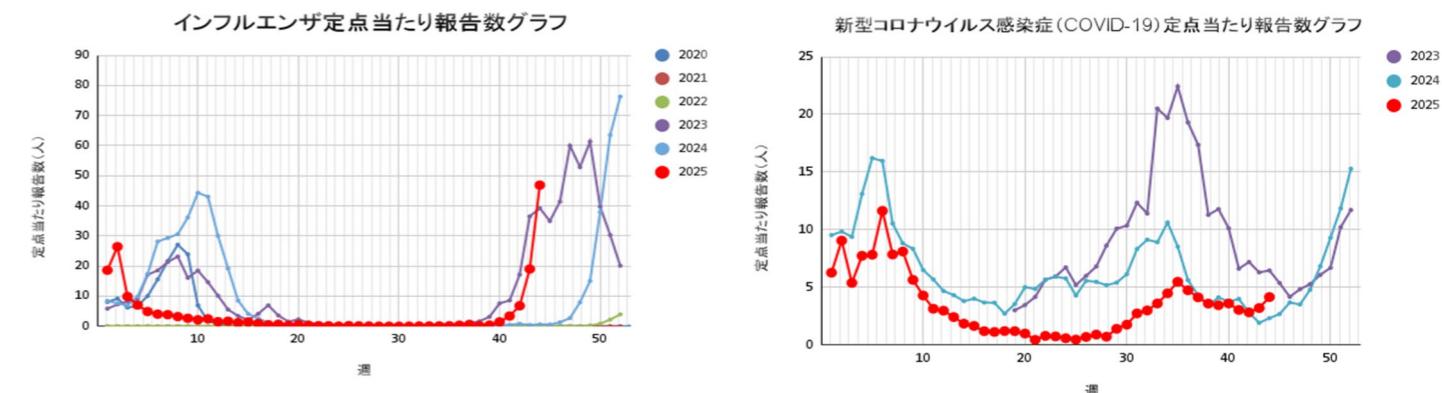
Vol. 285
発行 介護老人保健施設
ぴあケアさくら広報委員会



感染対策



皆様、こんにちは。今年の初雪、急に来ましたね。標高100mくらいの高さにあるさくらの庭には、当日、いつもより多めの雪が積もりました。居室のパネルヒーターを全開にし、今年も体に優しく過ごせるよう環境を整えていきたいと思います。さて、乾燥の季節になりますとインフルエンザをはじめ、様々なウイルスが空中に舞いやすくなりまます。下のグラフからもわかるように(赤線が今年の札幌市の状況です)、年末にかけて上昇する傾向にあります。うがい、手洗いは勿論の事ですが室内の空気の入れ替えも大切です。1日に1回、出来れば2回くらいは窓を少し開けて換気が出来るといいですね。皆様感染に気を付けて冬を乗り切りましょう。



先日、外部講師を招いて職員対象の感染研修が行われ、感染対策の意識向上を図りました。もし感染症が発生しても、全職員がクラスターゼロを目指すべく、基本から学びなおしたところです。

乳酸菌



皆さんお馴染みのヤクルトですが、ヤクルトの腸活マスターに来て頂き、腸と健康について模型と資料をもとに勉強会を実施して貰いました。有名な「乳酸菌シロタ株」が人の体にどのような良い影響を与えていたか等、分かりやすく説明してくださり、音楽に合わせた腸の運動を活性化させる体操やクイズもあり、楽しい雰囲気で講義が進みました。

さて皆様、クイズの1つに「大人の小腸の長さの平均はどのくらいあるでしょう？①5~6m ②6~7m ③7~8m」というのがありました。何となく覚えている方も多いと思いますが、答えは②の6~7mなんですね。模型を使用して長さを見てみると思っている以上に長いものだと改めて感じましたね。このような健康に関する研修が定期的に実施されるよう今後も取り組んでいきたいと思っております。

これから季節は寒さにくわえてインフルエンザ、コロナに十分注意といかないといけませんが、水分摂取も大切です。寒くなると喉が渴いてくる自覚が弱くなる傾向があり、水分摂取量が少なくなる方も多いからです。水分不足は腸の働きを鈍らせ、排泄にも影響を及ぼしかねないので意識的に水分を摂取できるよう心掛けていきましょう。



今回活躍していた「かおなし」さんと「お化け」さんですね。次回のお越しをお待ちしております。



さくらの前を流れる発寒川にも、鮭の姿もチラホラ。季節はドンドン進みますね。そんな中「ハロウィン」のイベントが行われました。可愛い？お化けに見守られながら皆様には的当てゲームを楽しんでいただきました。時々「的ではなく、お化けを狙って玉を当てる方もいて大笑いされている様子も見られていました。最後は記念写真も撮っていました。来年もお楽しみに！

～お知らせ～

- ①面会：月曜日～金曜日は3組、土日は4組受付します（同じ曜日の同時刻の予約は月2回まで）。
2階は①10:00～10:20 ②10:20～10:40 ③10:40～11:00 ④11:00～11:20（土日のみ）
3階は①13:30～13:50 ②13:50～14:10 ③14:10～14:30 ④14:30～15:00（土日のみ）
前日までの予約制、面会時間は移動時間を含めて20分間、次の方も居ますので時間厳守でお願いしております。
来設時は体温測定やマスク着用、「入館者記入簿」に記載お願い致します。
- ②現在、通所リハビリでは雑巾作りを行っていますが、材料となる布が不足しています。もし、ご家庭で不要になったタオルやタオル生地などがありましたら、寄贈いただけますと大変助かります。作られた雑巾などは、保育園や児童施設で有効利用しております。
- ③夜間の電話対応。夜間業務時間帯は、主に介助業務に集中して従事しているため、お電話は極力夕方5時00分までにお願いしております。
- ④お支払いは、20日までにお願いしております。銀行振込、もしくは直接施設での支払いになります（17時まで）。振込時は、利用者様の名前で振込いただけますと助かります。
- ⑤洗濯物の受け渡しは、朝9時～夕方5時までにお願いします。また、土曜・日曜日の洗濯物受渡しは、事務職員が1名のため前日までに事前連絡をお願いしております。