

中川福祉
会館より

タンパク質の大切さがわかる！栄養セミナー



2月8日(金)は、スマイル(認知症予防教室)連動企画として、「スギ薬局」さんとの合同で「栄養セミナー」を開催しました。

始めに体組成計で健康チェックを行い、その間、薬剤師さんによる「お薬相談」も実施しました。次に、管理栄養士さんによる、低栄養防止のための「タンパク質講座」をしていただきました。とくに、1日にタンパク質を何グラム摂取すればよいのか、食材にタンパク質が何グラム含まれているのかなど、詳しく説明していただきました。

そして運動の大切さとタンパク質との関係を説明したあと、写真の通り、運動タイムが行われました。肩こり・腰痛対策の運動を楽しく実演してくださいました。その後、プロテインの試飲会を行いました。豆乳味やココア味などを飲み比べて、中でもカフェオレ味が一番飲みやすいと人気でした。最後にタンパク質を手軽に摂るための簡単レシピ紹介もあり、明日からやってみよう!と思えるような内容が盛りだくさんのセミナーでした。



2019年度は、中川区地域包括ケア推進会議の関連事業の1つとして、栄養セミナーを中川福祉会館の企画で実施することになりました。栄養・運動・睡眠をしっかりと実践して、元気でいきいきと過ごしていただけるような企画にしたいと思っています。

介護サービスさくら

◆さくら一番館 (☎052-788-2390)

- ・よってたも〜れさくら一番館 (小規模多機能型居宅介護)
- ・グループホーム悠々 (認知症対応型共同介護)
- ・ゆめみぐさ (サービス付高齢者向け住宅)

◆さくら名東館 (☎052-709-3683)

- ・介護さくら名東 (訪問介護)
- ・夢のぼけっと名東 (居宅介護支援)
- ・こども発達サポートケルス (放課後等デイサービス)
- ・相談支援ポコッチェリ (障害者相談支援)
- ・セレソ (就労継続支援B型)
- ・障害福祉サービスさくら (障害者訪問、同行援助)
- ・ガイドヘルプサービス (移動支援)

◆デイサービス極楽 (☎052-701-0309)

(放課後等デイサービス)

◆熱田 (☎052-883-8555)

- ・よってたも〜れ熱田 (小規模多機能型居宅介護)
- ・杜の仲間たち熱田 (サロン、認知症カフェ他)

◆ひょうたん山 (☎052-715-4440)

- ・よってたも〜れ・ひょうたん山 (看護小規模多機能型居宅介護)

◆ゆめみぐさ・ひょうたん山 (有料老人ホーム)

◆砂田橋事業所 (☎052-725-3105)

- ・介護サービスさくら砂田事業所 (訪問介護) (障がい福祉)
- ・介護サービスさくら夢のぼけっと (居宅支援)
- ・こども発達サポートケルス砂田橋

第225号 平成31年4月

さくらだより

特定非営利活動法人 介護サービスさくら

名古屋市名東区高針荒田 1011 番地 (TEL) 052-788-2390 (FAX) 052-788-2391

<http://www.kaigo-sakura.com/> <info@kaigo-sakura.com>

一番館ゆめみぐさ 咲くさく倶楽部で笑顔を咲かせます!

一番館のサ高住「ゆめみぐさ」では、入居者様の笑顔を咲かせるべく、「咲くさく倶楽部」を始めました。

きっかけは入居者さんの一言でした。

「私たちだってできることはある。内職みたいなことでもいいから何か人の役に立つことをしたい。」

・・・それからスタッフはその「何か」を考えました。

さくさく① 庭仕事

初回の3月18日は、暖かい春の日差しの中、玄関周りにゼラニウム、ラベンダー・芝ざくらを植えました。

「久しぶりの庭仕事だわ」「このゼラニウムは長く咲くからいいよ」「差し木でどんどん増やせるよ」などなど、皆さま昔取った杵柄です。外に出て、見ているだけでも気分は晴れてきます。今後は野菜なども植えて、水やりも行い、収穫の喜びを皆さんと共有できたらと思っています。



大きくな〜れ

さくさく② 軍手の仕分け作業

就労支援セレスのお仕事「軍手の仕分け作業」にも挑戦しました。4色の色分けと左右分けの仕事です。色分けはサクサクと進みましたが、左右分けは難しく慣れるのに少し時間が必要です。皆さん黙々と作業する中「認めてもらうことが嬉しい」との声もありました。



いろんな仕事があるんだね〜

さくさく③ 雑巾を作る

古くなったタオルから手縫いで雑巾を作ります。ある入居者さんは一人で50枚以上縫いました。一部を近くの保育園にお渡ししたら「雑巾はいくらでも欲しい」と喜んでいただきました。

さくさく④ お菓子作り ⑤ 新聞チラシ折り

・・・と続けていきたいと思っています。アイデア募集中です!

介護サービスさくら 催しもの情報

【名東福祉会館】052-703-9282

- *4/6 ジャズライブ
- *4/16 なごや福祉用具プラザ
地域介護者教室
「筋肉が変わると人生が
変わる！体と頭を鍛えよう」



【さくらのki】(砂田サロン)

- *4/17 マスクケース作り
- *4/20 茶話会
- *4/23 ランチ会



【さくら一番館】052-788-2390

- *4/5, 11, 16, 25 咲くさく倶楽部
- *4/12, 23 健康体操
- *4/15, 29 ギター演奏会
- *4/22 フラダンス

【社の仲間たち熱田】052-883-8590

- *4/9 絵本読み聞かせ
- *4/15 陶芸教室
- *4/18 認知症カフェ
- *4/23 リトミック
- *4/25 パステルアート



【中川福祉会館】052-351-9121

- *4/15~19 映画「プリティ・ウーマン」
- *4/20 心も体も若返る
メイクUP講座
- *4/23 ハンド
クラフト



理事長のつぶやき



4月3日水曜日

今日は、私が第2層生活支援コーディネーターをしている日進市東部地区の「ソシャルダンス五色園」のお花見です。

風が強く気温13度 外でブルーシートを敷いて団らんする気になれず、いつもの教室で皆さんとお弁当を囲みました。

地元愛知の東邦高校のセンバツ平成最後の優勝も花をそえてくれました。

愛知東邦高校、センバツ平成最初の大会優勝&平成最後の大会優勝、おめでとうございます。

Facebook より

子ども発達サポートケルスです♪

ケルスでは子供たちが春休みに入り、とってもにぎやかな毎日をご過ごしています♪♪

3月には7名の方が高校を卒業され、ケルスも卒業となりました。卒業生の多くが利用されたおやつ作りでは卒業パーティーと称し、チーズ&チョコレートフォンデュを作りました。

小学生のころからご利用いただいた高3女子たちが、率先して野菜を切ったり、具材を串に刺したりしてくれました♡用意した野菜やお菓子は盛りだくさん！こんなに食べられる？と心配するスタッフでしたが、育ちざかりのお子さんたちのパワーは絶大!!!あつという間にぺろりと完食でした！

4月からもお花見やイチゴ狩りなどイベントをたくさん用意しています。子供たちがいろんな体験を通して成長していけるよう、今年度も楽しく過ごしていきたいと思っております♪

卒業
おめでとう！



Bさんご夫妻結婚60年

Bさんご夫妻はお二人で
ご利用いただいております。



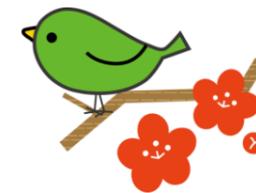
ご主人は自宅から不用品を拾ってきて
お好み焼を焼いてくれたりします



作：事務局 飯塚

梅見に行ってきました！

～グループホーム悠々より



待ちに待った春がやってまいりました。

お天気に恵まれた3月5日、天白区の針名神社へ梅見に行ってきました。とても暖かく絶好の外出日和となりました。

やはり外に出ると利用者様の表情も普段と違って見えます。

「梅と私・・・どちらが美しい??」といった感じでしょうか。

日々の活動としては、水分摂取、体操への取り組みも軌道に乗ってきています。毎食前の体操、15時のラジオ体操、馴染みの歌に合わせて体を動かしたりと、スタッフ一同試行錯誤を繰り返しています。必死のあまりスタッフも汗だくです。

利用者様の健康促進、スタッフのダイエットとなっています。

