

い
す
み

題字
初代理事長 竹澤省造

第14号

令和2年1月

発行
社会福祉法人
福泉会

理事長 竹澤信幸

〒910-0801
福井市寺前町2-2-2
TEL:0776-54-4681
FAX:0776-54-3820

いざという時のための災害への備え

簡易ストーブを作つてみよう! P2

ケアハウス九頭竜での暮らし P3

故郷訪問プロジェクト第3弾 P4

機能訓練指導員が教える

足のむくみ解消法! P5

ニコニコの夏祭り P6

うまい!シユウマイ作り P7

福泉会のねずみ大集合! P8

特集

いざという時のための災害への備えはできていますか？

この数年、地震や台風による自然災害が多発しています。福井も平成16年7月に福井豪雨による水害を経験しました。九頭竜長生苑とケニアハウスマーチが開催された福井市中藤島地区は、福井市の洪水ハザードマップによると2メートル、5メートル未満の浸水区域となっています。福井市は、災害時に地域住民の避難所として利用しているだけのよう、自治会と協定を結んでいます。また水と非常食を備蓄し、定期的に避難訓練を実施しています。災害から命を守るために知識を身につけ、日ごろから備蓄を行うなどの対策が必要です。

今回は、簡単に集められる材料を使って作ることができる簡易ストーブをご紹介します。この機会に一度ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか？

簡易ストーブの作り方



使用する材料

- A ブリキ缶 (2号缶詰の空き缶や粉ミルク缶もOK)
- B スチール缶185g
- C スチール缶280g
金切りばさみ・ペンチ・砂・小石
(ドリル・やすりがあれば尚よい)



今回作ったストーブは暖をとるには小さすぎましたが、20Lのペール缶で作ると、火力も強くて調理もできますよ。

ホットケーキミックスでかんたん非常食

材料 たったこれだけ！

- ホットケーキミックス (200g)
- 水 (150ml)
- アイラップ (3枚)



- ① ホットケーキミックスをアイラップ3枚に分けて入れる。
- ② ①に水を入れ、もみもみする。
- ③ 袋の中の空気を抜きながらしばる。
- ④ 鍋に湯を沸かし、③を入れ鍋にふたをして、途中で袋を裏返しながら20~30分加熱する。



水の量が多いとしっとりした食感に仕上がります。今回は非常時を想定して最低限の材料で作りましたが、たまごやマヨネーズ、トッピングにチョコやレーズンなどを入れるとよりおいしくいただけます。

介護老人福祉施設 永平寺ハウス

〒910-1223 福井県吉田郡永平寺町けやき台813-1 TEL0776-63-4373

故郷訪問プロジェクト 第3弾

今回で3回目となった故郷訪問プロジェクトは、行事を担当している介護職員の森山さんが企画しています。
今回、お二人の利用者様の故郷訪問を行いました。

このプロジェクトを担当している介護職員の森山さんは次のように言います。

この故郷訪問プロジェクトを継続しているには理由があります。利用者様の気持ちを向上させるにはどうしたらいいか?を考えていた時、ある学会の研究で、自宅に帰ることで気持ちが向上し、不穏だった方が穏やかな傾向になることがあるという発表を聞いたからです。今回で3回目の実施ということで、ご家族様と本人様との架け橋になれたと強く感じました。

今回、自宅に帰られた利用者様の中には、よほど嬉しかったご様子で、一泊して久しぶりにご自宅でゆっくりとした時間を過ごされた方もいらっしゃいました。

故郷訪問プロジェクトの実施にあたり、利用者様を迎えてくださったご家族にとても感謝しています。ご家族の理解とご協力があつて実現できるのです。今後も入所されているたくさんの方に実施していくかたいと考えています。

行事担当
森山さん



中庭ではこんな事をしています!

きれいになった中庭でいろいろな行事を楽しんでいただいています。音楽を聴きながら外気浴をしたり、別の日にはカラオケの機械を外に持ち出してカラオケを楽しみました。中庭が大きなカラオケボックスに変身!外で歌うのって気持ちいい~~~~~!秋の焼き芋の時は少し寒かったので、建物の中から中庭で焼いている様子を見学していただきました。

外気浴をしたり



カラオケも
外で
出来ます



秋には
焼き芋を
したり



通所介護事業所 永平寺ハウスデイサービスセンター

〒910-1223 福井県吉田郡永平寺町けやき台813-1 TEL0776-63-4373

みんなで作った季節の壁画

各曜日のご利用者様に折り紙や花紙でパートを作っていただき、水曜行事の際に仕上げ作業をしていただきました。出来上がった作品は、デイサービスの入り口の壁に展示させていただいております。



うさぎのお月見



清らかな菊の花

機能訓練指導員が教える!! 足の浮腫(むくみ)解消法!!



機能訓練指導員
田村さん

浮腫(むくみ)とは?

皮膚または皮膚の下に水分が溜まった状態を言います。腫れている部分を指で押すとへこんで、しばらく元に戻らなかったり、靴下の痕がくつきりとついていたりする状態も浮腫と言います。

ワンポイント! アドバイス

重力に逆らって血液を心臓に戻す働きをするのが、ふくらはぎの「筋ポンプ作用」です。この働きから、ふくらはぎは「第2の心臓」と呼ばれています。ふくらはぎ、足の筋肉を良く動かすと、全身の血行が良くなりますよ!

足首で シーソー体操

- ①②を20回繰り返し
- 1日2セット



椅子に深く腰掛け、つま先を上げる。



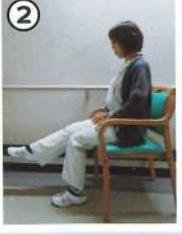
シーソーの様につま先を上げたり、踵を上げたりを繰り返す。

足首で こにちは! 体操

- ①②を20回繰り返し
- 反対の足も同様に
- 1日2セット



椅子に深く腰掛け、片方の足を上げて、つま先を体の方にしっかりと引き寄せせる。



つま先を前へ軽く倒す。「引き寄せて、倒す」を1回として「イチ・二」のリズムで繰り返す。

介護老人保健施設 九頭竜長生苑

〒910-0801 福井県福井市寺前町2-2-2 TEL0776-54-4681

あさかつ 朝活 はじめました！

平日の朝食後に、ちょっとしたレクリエーションを行っています。最近は、牛乳パックで作った編み機を使って編み物に挑戦しています。まずはかせ糸をかせくり器と玉巻器を使って毛糸玉を作るところからスタート！玉巻器を使うと面白いほどに毛糸玉が出来上がります。



毛糸玉ができたら、いよいよ編む作業に入ります。毎日20分ほどの時間ですが、ひと目ひと目丁寧に集中して作業されています。出来上がるるのがとっても楽しみです。



令和元年、初めての慶祝訪問！



平成31年1月に 西岡 信子 様
平成31年3月に 高村 義裕 様

お二人が100歳を迎えるにあたり、福井市職員が来られてお祝いと記念品をいただきました！

嬉しそうなお二人の素敵な笑顔で、私たちも幸せな気持ちになりました！これからも1日1日を大切に、一緒に過ごていきましょうね。

ニコニコの夏祭り

8月と9月に各階で夏祭りを行いました。輪投げや射的、クレープに流しそうめん等様々なことを行いました。お神輿もあり、大いに盛り上りました。輪投げでは、皆様とっても真剣。景品も貰い、ニコニコ笑顔。美味しいものを食べ、いつもと違う雰囲気に最後まで皆様楽しそうでした。



介護老人保健施設 九頭竜長生苑 デイケア

〒910-0801 福井県福井市寺前町2-2-2 TEL0776-54-4681

イベント

敬老会 & ファッションショー

令和元年9月13日(金)にファッショニングショーを行いました。職員が自宅から衣装を持ち寄りました。利用者様に白雪姫や看護師など様々な姿に変身して頂き、皆さんの中で披露して頂きました。

普段見られない衣装を着たことのない衣装を羽織られていくうちに、利用者様の顔が微笑みだし、身が固まってしまったという様子も拝見できました。とても楽しい時間を過ごすことが出来ました。

誕生日 & すごろく大会

4つのチームに分かれてサイコロを投げていき、マスに書かれている問題を解いたり、罰ゲームやお菓子を囲み昔懐かしい駄菓子を召し上がって頂きました。

最後は、チームごとに机を目の前で頑張っていました。4つ目のチームは、最後まで頑張っていました。

4つのチームに分かれてサイコロを投げていき、マスに書かれている問題を解いたり、罰ゲームやお菓子を囲み昔懐かしい駄菓子を召し上がって頂きました。

最後は、チームごとに机を目の前で頑張っていました。4つ目のチームは、最後まで頑張っていました。

うまい! シュウマイ作り

毎月行っているディクッキング(行事)のメニューの中で大好評だったものです。

[材料…約30個]

はんぺん 200g
卵 1個
片栗粉 大さじ2
▢すりおろししょうが 大さじ1
干しエビ 5g
タマネギのみじん切り 1/4
グリーンピース 30粒
シュウマイの皮 30枚
水 シュウマイが1/3 かかる程度



