

# 指月だより

Vol.21

2023.07



Smile Party

▶ 2023.07/11

# ユニット取り組み

## 特別養護老人ホーム

### 朝月



ミニどら焼きを作りました。みんなで卵を割ったり生地を焼いたり様々な形の生地が出来上がり、手作り感が感じられました。好みのトッピングをサンドし美味しく召し上がられていました。

### 夕月



白玉粉を使っていちご大福を作りました。ユニット内に苺の良い香りがして、喜ばれていました。苺とあんこを包むのが大変でしたが、皆様上手く包んでおられました。とても柔らかく大好評でした。

### 新月



5月は少しずつ暑い日も増えてきたため、利用者様と一緒にコーヒーゼリーを作り、少しでも、涼しんで頂けたらと思い計画しました。普段と違うお菓子を召し上がられ喜ばれていました。

### 満月



6月より、地域密着型から広域型の特別養護老人ホームに変わりました。今後とも季節に応じたレクリエーションを行い、利用者様が楽しく過ごして頂けるよう努めていきます。

### 三日月



ランタン作りを行いました。利用者様に好きな色の花紙を選んで頂きました。実際に暗い場所で点灯させてみると、想像以上に綺麗で「こんな素敵なものが作れて嬉しい」と喜ばれていました。

## グループホーム

### 風月



4月の初頭に伏見桃山城へお花見へ出かけました。久しぶりのお出かけでもあり、桜を見ながら「おお！綺麗なあ」と感動されている様子でした。

### 水月



母の日に手作りのメッセージカードとカーネーションをお渡ししました。「ありがとう。」の言葉が職員にとって何よりのプレゼントになりました。また、おやつレクリエーションではラスクを作って食べました。

### 明月



外出レクとして、伏見桃山城へ行ってきました。「昔はこんなじゃなかったんやで」と懐かしさもあり嬉しそうに話してくださりました。昔の思い出を振り返ることが出来る良い機会となりました。

### 望月



鯉のぼりの壁画を作りました。鯉のぼりの下絵を描き、折り紙をちぎってベタベタと貼り付けました。鱗に、キラキラとした折り紙を貼る事でとても可愛い鯉のぼりが完成しました。

### 佳月



5月は季節に因んだ鯉のぼりの壁画作成を行いました。フェルトを使って鯉のぼりに見立てた個性あふれる立派な壁画が出来ました。難しいと言いながら皆様真剣に取り組んでくださったと思います。

# 救命講習会

5月と7月、2回にわたり京都市消防局の方を講師に招き、普通救命講習会を行いました。AEDを用いた心肺蘇生法、心臓マッサージなど日常的にも必要な技術を学びました。本番をイメージすると、緊張して適切な対応ができていないのか戸惑う場面もありました。多くの職員が有事の際に備え、適切な対応方法を学ぶことが出来ました。この経験をいつか現場で役立てばいいなと思う講習でした。



# 体操特集

今回はご自宅で処分するサランラップの芯を使って出来る棒体操（下肢の筋トレ編）をご紹介します。棒体操は①全身の柔軟性を保つ ②脳の活性化 ③転倒防止などの目的があるようです。今回は③の転倒防止に繋がる下肢筋力を鍛える体操です。

## ①足あげの筋トレ



両手で棒を持ち胸の位置くらいで前に出し、棒に足でタッチするように足を上げます。  
※身体は真っ直ぐで足だけを上げましょう。

## ②ふともも内側の筋トレ



棒を膝で挟み、その状態で足を閉じます。  
※歩行のふらつき軽減に繋がることがあります。

## ③ふともも前側の筋トレ



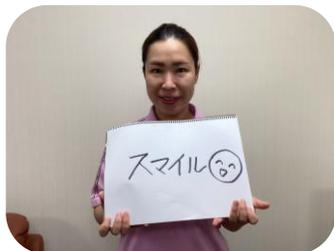
棒を足の甲の上に乗せる。その状態で足を上げたり、下げたりを繰り返します。棒が落ちないように足を反らして動かしましょう。  
※目的：腰痛予防、スムーズな歩行

# 職員紹介

## 植草 舞子

- グループホーム1号館 風月ユニット 主任 -

当施設の魅力は？



この度、風月ユニットの主任を務めさせていただくことになりました、植草舞子(うえくさまいこ)と申します。介護職として初心を忘れず、利用者様の安全、安心な日々を過ごして貰える様に心掛けていきます。至らない点も多々あるかと思いますが、職員一丸となり頑張りたいと思いますので、どうぞ宜しくお願い致します。

# Smile Party

昨年12月1日より京都武田病院グループは「Seven Dreams Group」へグループ名が変更となりました。他機関などに広く周知する取り組みとしてばらまき隊、グッズ売り隊が始動しました。京都指月あさがおの郷では、7つのキャラクターが伏見区各地から当施設まで集合するなどといったコンセプトでTwitterやInstagramなどのSNSを使って投稿、発信してきました。



## 7 - ACTION

- 01 「smile」 笑顔のために
- 02 「punch」 あたりまえを捨てる
- 03 「heart」 ワクワクできることを
- 04 「next」 次に行こう
- 05 「move」 常に考える、動く、結果を出す
- 06 「air」 いつもきもちいい空気を
- 07 「hope」 夢をもって挑戦する

### ばらまき隊

指月あさがおの郷へ集合！



### グッズ売り隊



### パーティーの様子

京都指月あさがおの郷の活動が表彰され「Smile Party」にご招待いただきました！



「Smile Award」という素敵な賞をいただきました。

社会福祉法人  
京都眞生福祉会

# 京都指月あさがおの郷

### 1号館

〒612-8035  
京都市伏見区常磐町40-3  
TEL 075-611-1011  
FAX 075-611-1022

### 2号館

〒612-8034  
京都市伏見区桃山町泰長老176-5  
TEL 075-611-8710  
FAX 075-611-8711

