



ききょうの郷・日常のひま



第41号

令和4年10月15日 発行

社会福祉法人 京都眞生福祉会
京都綾部ききょうの郷・京都綾部こすもすの郷
〒623-0045 綾部市高津町遠所1番地621
Tel: 0773-40-1300
ホームページ http://shinseifukushikai.jp/kikyoo/
編集: 京都綾部ききょうの郷広報委員会

《掲載内容》

- ・行事、日常風景
・夏の風景
・交代浴の紹介
・施設設備の紹介
・今日の献立

特別養護老人ホーム 京都綾部ききょうの郷

*1号館 長期入所80名
短期入所20名

*2号館 長期入所100名

理念

人と人との「絆」を大切にし、心ある豊かな暮らしの実現を目指します。

運営方針

① 利用者一人一人の意思及び人格を尊重し、施設サービス計画に基づき、その居宅における生活への復帰を念頭に置いて、入所前の居宅における生活と入所後の生活が連続したものとなるよう配慮しながら、各ユニットにおいて利用者が相互に社会的関係を築き、自律的な生活を営むことを支援する。

② 地域や家庭との結び付きを重視した運営を行い、市町村、居宅介護支援事業者、居宅サービス事業者、他の介護保険施設その他の保健医療サービス又は福祉サービスを提供する者との密接な連携に努める。

グループホーム 京都綾部こすもすの郷

*1号館 18名 (9室x2ユニット)

*2号館 18名 (9室x2ユニット)

理念

その人らしく、生き生きと、暮らし続ける力を地域とともに支えます。

「こすもすの郷・納涼祭」ミニゲーム・パフェづくり・スイカ割り

こすもすの郷では毎年7月に「納涼祭」を開催しています。感染拡大防止のため例年に比べると規模ではありますが開催いたしました。

屋台さんならに下ごしらえを始め、「上手くできますか?」と気に掛けながら調理をされました。おやつにはチョコやクッキーをのせた手作りパフェを頼張り、「美味しいなあ」と笑顔いっぱい。

今後も季節の雰囲気を楽しみながら様々な行事に取り組んで頂ける様、努めて参ります。



夏の風景・あやべ水無月花火大会

今年の夏は地元のお祭りである「あやべ水無月まつり」の花火大会が3年ぶりに開催されました。

「あやべ水無月まつり」は明治期に先祖の供養として川に燈籠を流したのが始まりとされています。現在、燈籠流しは平和を祈る「万灯流し」として受け継がれています。

コロナ禍以前の当施設では、一部の利用者様とそこにご家族様を招待し、施設の屋上で花火の観覧会を企画していました。ただ、花火大会の会場からは4キロ以上の距離があるため、低位置に上がる花火は建物に重なって見えにくいときがあり、そして高位置に打ち上る花火でも、やはり会場で見えるほどの迫力や大きさは望めません。ですが、夜間に歩行することが難しい利用者様のために、ご家族様と一緒に花火を楽しむことができる貴重な時間を「用意させて頂いていたことを思い出します。」

面会等の制限がなくなり、再び花火の観覧会を屋上で再開できる日を、心から待ち遠しく思います。

【撮影場所：綾部若宮神社】

寺山登山道入り口付近より】



「交代浴」でスッキリ

暑かった夏は終わり、雲の形や空気感に秋の気配を感じるようになりました。しかし、過ごしやすいはずの季節に入ったのに体がだるい、疲れがとれないなどの「秋バテ」が、この時期に意外と多いのです。そこで今回は、「交代浴」をご紹介します。

交代浴とは、お風呂で温かいお湯につかった後に、冷たいシャワーを浴びる、それを繰り返すことです。

まず、理想的な交代浴の方法は、

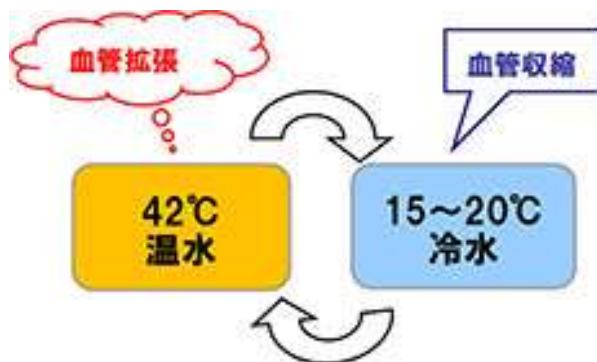
- ① 40度のお湯に3分間つかる。
- ② 冷水シャワーを30秒かける。
- ③ ①と②を3回繰り返す。

というのがあります。しかし、そこは「自身でアレンジしてみるのも良いでしょう。たとえば、「40度以上のお湯に15分つかり、冷水シャワーは2分間浴びる」などです。無理のない範囲内でいろいろお試しください。」

そして、交代浴が持つ健康効果は、

- ① 疲労回復（血液の循環が促進されて老廃物を排出するため）
- ② 冷え性改善（血管の収縮と拡張が促進されて手足の先まで血液が行き届くようになるため）
- ③ 美肌効果（肌表面の血流が促進されて活性化するため）

なお、入浴前と入浴後の水分補給は、お忘れなくお願いします。今年の秋は、交代浴でスッキリしてみませんか？



施設設備の紹介

今回は当施設の車椅子についてお話します。当施設には、標準型(モジュール型)、リクライニング型、ティルトリクライニング型の種類の車椅子があります。

★標準型車いす(モジュールタイプを含む)

標準型は、座位姿勢が安定した方や長時間起きる体力がある方に使用が可能です。

体のサイズに合わないと身体に負担がかかるため、体の大きさに合わせて高さや幅が調節できるモジュール型車椅子を使用し、調整を行っています。

「ハンドリム」という、外側についた輪を手でこぐ事で、走行が可能です。



★リクライニング型車いす(座っている姿勢を変えられるタイプの車いす)

背もたれが長く、背の傾斜角度を変える機能が付いたタイプの車椅子です。座位姿勢が不安定な方や長時間起きる体力が無い方にとって頂いています。

★ティルトリクライニング型車椅子

座っている姿勢の角度のまま、後ろへ倒せるタイプの車椅子です。倒したときにお尻のズレが生じない特性があります。



安楽な姿勢で過ごして頂けるよう、それぞれの車椅子の特徴を生かし、利用者様の状態に合わせた車椅子が提供できるよう、機能訓練指導員が調整しています。

機能訓練指導員 渡邊清華

今日の献立

★夕食「鮭のピカタ」



調理

鮭は、小麦粉をふってから溶き卵にくぐらせます。上から粉チーズをかけて、オーブンで焼きます。トッピングは、オーロラソースと、粉パセリ。最後に茹でたカリフラワーを添えます。

献立

- ・カリフラワーのゆかり和え
- ・じゃがいもの煮ころがし
- ・ほうれん草にしらす和え
- ・パイナップル

