



ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『 出 会 い 』

グループホーム ブロン
介護職員 Y・I

グループホームで働かせて頂いています、Y・Iと申します。

母が「友達がたくさん出来るように」と名付けてくれました。そのおかげで友達に恵まれ、まわりの方々にも恵まれてきました。

そんな母がレビー小体型認知症と診断され、3年ほどが経ちました。母とは同居していましたが、私自身、仕事で手いっぱいだったため、症状に気が付くことが出来ませんでした。突然、温厚だった母が私のことを犯罪者扱いにして、「警察に通報したから財布返さないよ」と言ってきたのが最初でした。

今でもその時のことをはっきりと覚えています。その日は、娘の専門学校で文化祭が行われていたのですが、母のこのような急変のために行くことが出来ませんでした。それ以降もコロナ感染が流行したことで、結局、娘の通う学校には一度も行くことが出来なかったことが娘の記憶の一つになってしまい、申し訳なく思っています。

現在母は通院して介護認定も受け、親身になって下さるケアマネジャーさんもいて安心しています。それでも日々いろいろなことがあって、一人娘の私だけでは抱えきれないこともあります。そんな時、娘が支えてくれたり、ケアマネジャーさんやグループホームの仲間が話を聞いてくれることで、気持ちが楽になったり、冷静になったり出来ています。

ルストホフ志木で働かせて頂いて、たくさんの方々に出会わせて頂き、感謝しています。母との経験が、悩んでいらしゃるご家族様の心の支えになれるように努力して参ります。

今後ともよろしく願いいたします。

【6月のご様子】

6月に入り梅雨の季節になりましたが、下旬になると最高気温が35℃を超える日が続き、短い梅雨が明けてしまいました。19日(日)の父の日には、男性のご利用者向けに花束とメッセージカードを送らせていただき、写真撮影を行いました。照れくさそうな表情をされているのが印象的でした。また26日(日)には誕生会を開催しました。6月生まれのご利用者の方々に職員からプレゼントをお渡しすると、皆様大変喜ばれておりました。7月に入り、今後も非常に気温の高い日が続くことが予想されるため、熱中症予防を含めご利用者の皆様の体調管理に努めて参りたいと思います。

介護職員：H・N 記

《 誕生会 》



『これが欲しかったの!』



『お洋服をありがとう❤️』



『花束、きれいだね🌻』

《 父の日 》

特別養護老人ホームブロン7月の予定

■ 七夕 7日(木) ■ 誕生会 17日(日) ■ 理美容 11日(月)・25日(月)

厨房だより

配食サービスについて

ルストホフ志木・栄養課では、入居者様の朝・昼・夕のお食事、デイサービスご利用者の昼食の調理に加え、近隣にお住まいの方向けに昼食の配食サービスを行っています。

配食サービスのメニューは基本的にはデイサービスの昼食と同じ内容で、通常メニューのほかにも季節ごとの行事メニューや、ご利用者からのリクエストメニュー、麺類などもお弁当にしてお届けしています(衛生安全面のため、ナマモノの提供は控えています)。

私たちの配食サービスでは、コンビニ弁当や他の宅配サービスのお弁当のようにひとつのプラスチック容器におかずもご飯も一緒に入っているわけではなく、主食、汁物、主菜、副菜をそれぞれ別々の容器に入れてお届けしていますので、温かいものは温かく、冷たいものは冷たく食べられます。また常食はもちろん、一口大やきざみ食、禁食(肉禁など)にも対応しています。

配食サービスでは担当職員が配達から回収まで行っていますので、ご利用者の方々の安否確認もできるというメリットもあります。

私たち栄養課の職員はご利用者のみなさまに直接お会いすることはできませんが、これからも心を込めて配食(お弁当)を作っていきたいと思っています。

栄養課：N・M 記



こちらが温冷両用の配食サービス弁当です



中はこのようになっています



栄養のバランスがしっかり整った昼食です

ケアハウスリヒト

【6月のご様子】

6月のケアハウスリヒトでは、10日(金)に入居者懇談会、19日(日)に父の日祝い会・誕生日会を行いました。父の日祝い会では黄色いバラ、誕生者にはかわいいブーケをプレゼントさせていただきました。誕生日会のケーキは厨房手作りの「スフレチーズケーキ」でした。次回はどんなケーキが登場するか楽しみにしててくださいね！

また今回は、館内にある売店の様子(一番右側の写真)もご紹介させていただきます。

相談員：M・M 記

《 父の日祝い会 》



『いつもありがとうございます』

《 誕生日会 》



『笑顔が素敵ですね❤️』

《 売店の様子 》



『いらっしゃいませ😊』

ケアハウスリヒト 7月の予定

■ 入居者懇談会 8日(金) ■ 誕生会 17日(日) ■ 理美容 11日(月)・25日(月)

グループホームブロン

【6月のご様子】

例年より早い梅雨入りを迎えたと思いきや、あっ！という間の梅雨明け宣言。そして夏の到来です🌻。そんな6月のおやつ作りは「トロピカルサイダー」でした。シュワシュワと目にも涼しく、しばしの涼感を味わいました。そして店屋物の日には釜飯も楽しみました。ウナギの釜飯は格別でした。今年の夏も体調に十分気を配りながら、猛暑を元気に笑顔で乗り切ります。

介護職員：E・S 記

《 おやつ作り 》



『まあ、おいしそう！』

《 手作り紫陽花 》



『本物のアジサイかと思ったわ❄️』

グループホームブロン 7月の予定

■ おやつ作り 23日(土) ■ 店屋物 30日(土) ■ 理美容 11日(月)・25日(月)

【6月のご様子】

今年も父の日がやってきました！今回は母の日のときのように、かごいっぱいバラや向日葵などの黄色いお花を飾らせていただきました。黄色いバラの花言葉は『尊敬』、向日葵の花言葉は『憧れ』。カッコよくて素敵なお父さんたち、これからも宜しくお願いたします！

介護職員：S・S 記

《父の日》



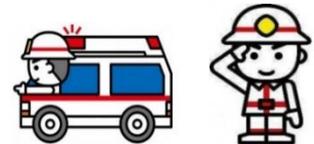
『お父さん、いつもありがとう！！』

デイサービス7月の予定

■ 七夕週間 1日(金) ~ 7日(木)

ルストホフ志木 トピックス

動脈硬化の予防・改善方法 ～血管を元気にする食べ方～



血管の健康を考える上で、食生活の重要なポイントとなるのは、塩分と糖質の過剰摂取を控えることです。また、糖質の摂りすぎも血管を傷つけてしまう為、注意が必要です。その為、「何を食べるか」だけでなく、「どのように食べるか」が重要です。

「血管を元気にする食べ方」

① 食事の最初に野菜中心のメニューをたっぷり食べる

野菜に含まれる**食物繊維は腸の中で糖質や脂質の吸収をガード**してくれるだけでなく、便秘の予防にもつながります。塩分を排出する効果のあるカリウム、血圧を落ち着かせてくれる効果のあるマグネシウム、血圧を安定させてくれる効果のあるカルシウムが豊富に含まれています。

例) 生野菜のサラダ、おひたし、海藻の酢のもの、温野菜、野菜炒め、きのこ炒めなど

②「タンパク質」を食べる

たんぱく質は新しい細胞をつくるための原料です。特に魚に含まれる**EPAは高血圧を抑え、血管をしなやかにして動脈硬化を予防改善**する効果があり、**DHAには中性脂肪とコレステロールの増加を抑える効果や、認知症を予防**する効果もあります。

例) 脂身の少ない鶏むね肉・牛ヒレ肉・豚ヒレ肉、EPAやDHAが豊富に含まれる、いわし・さば・ぶり・あじ・さんま、豆腐や納豆といった大豆製品。

③ご飯は最後に少しだけ食べる

ご飯、めん類、パスタ、パンなどの炭水化物は、いつもより**量を減らして最後に**食べます。