



ルストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



デイサービス ブロン
看護職員 T・N

『 ご縁を大切に 』

初めまして。昨年4月からデイサービスブロンで看護職員として務めさせていただいておりますT・Nと申します。

5年前に朝霞から志木の中宗岡に引っ越してまいりました。その後すぐに、デイサービスブロンで介護職員として長く勤務していらっしゃるMさんに出会い、友人となりました。友人関係となってしばらくした頃、Mさんのほうから「ルストホフ志木の前理事長さんのお墓参りに一緒に行ってくれない？」とのお誘いをいただいたのですが、その当時の私は、まだブロンとは何のご縁もなかった頃でしたので、「見ず知らずの人なのに、手を合わせていいものなのか」と少々不安に思いながらも、一緒に墓前に向かい合掌させていただきました。

その後、私に転機が訪れました。昨年、23年間勤めていた前の職場での業務負担が増え、年齢的な影響による体力の限界を感じ、転職を考え始めていた頃、Mさんから「ブロンで一緒に働かない？」と声をかけていただき、面接を受けることになりました。おかげさまで採用が決まり、デイサービスのフロアに向かうと、そこには以前、別の職場で一緒に働いていた看護師の方がいらっしゃったのでした。あまりの偶然にとっても驚いたのはもちろん、ちょうど「会いたいな」と思っていたところでの再会でしたので、嬉しさが募っていきました。「こんなご縁もあるのだなあ」と。若い頃には感じなかった想いも、年齢を重ねるごとに、そのありがたさが分かってきたように思います。

これからも、これまで出会ってきた方々とのご縁、ブロンを通じて出会った方々とのご縁、そしてこれから出会うであろう方々とのご縁、すべてを大事につないでいけるよう、日々大切に生きていきたいと思っています。

【7月のご様子】

この時期の恒例となった「夏の集い」。今回は27日(日)の午後、ご家族を招待しての開催となりました。当日は「知念常子・琉球舞踊研究所」の皆様にご披露いただきました。目の前で見る独特の舞を、食い入るようにご覧になっていらっしゃる方、曲に合わせて手拍子をされる方など、まるで沖縄にいるかのようなひと時を楽しんでおられました。その後に行われたビンゴ大会は、豪華景品(?)が用意されていたこともあり、大いに盛り上がっていました。

介護職員：H・N 記

《 夏の集い 》



『色鮮やかな着物が印象的でした』



『イー ヤー サーサー ♪』



『ビンゴ大会も盛り上がりました 🎉』

特別養護老人ホームブロン 8月の予定

■ 誕生会 17日(日) ■ 理美容 4日(月)・18日(月)

厨房だより

栄養バランスや食約のことを考え、お弁当を持っていく方もいらっしゃると思いますが、夏場は食中毒のリスクが高いため、特に注意が必要です。

< 夏場のお弁当に入れてはいけない食材7選 >

1. 半熟卵	食中毒の原因となるサルモネラ菌が付着しやすくなるため、お弁当には適していません。卵にはしっかりと火を通しましょう。	5. 混ぜご飯・チャーハン	肉や野菜など、水分の多い食材が含まれているので、白米に比べて食中毒のリスクが上がります。ご飯の味に変化が欲しい時は、ふりかけや海苔を使うのがオススメです。
2. 生野菜	水分を多く含んでおり、気温と湿度が高い環境では細菌が繁殖しやすくなります。あえて選ぶなら、ヘタを取ってよく洗ったミニトマトを切らずに入れましょう。	6. 要冷蔵の食材	竹輪、カマボコなどの要冷蔵食品は、しっかりとゆでたり、炒めたりするなど、十分に加熱してください。
3. 魚類	肉類と比べても鮮度が落ちやすく、傷むスピードも早いです。生魚などは絶対厳禁！充分に加熱し、しっかりと冷やした状態で入れましょう。火が通っていて味の付いた缶詰めの魚を使うことをオススメします。	7. フルーツ	水分が多く傷みやすいため、特に切り分けたフルーツは避けましょう。果物であれば、みかんやバナナなどの皮付きのものを別の容器で、できれば保冷剤を入れて持って行きましょう。
4. 漬物	水分が多いため傷みやすいです。お弁当に入れる場合は、濃い目に味付けをしてから、水分をよく飛ばすことで、傷みにくくはなります。		

可能であるならば「夏場だけはお弁当をやめる」ということも、選択肢の一つとして考えて頂ければと思います。熱中症だけでなく、食中毒対策もこの時期は求められています。

栄養課：S・N 記

ケアハウスリヒト

【7月のご様子】

厳しい暑さが続いた7月も、様々な催し物が行われました。13日(日)の誕生会では、7月生まれの方を皆さまで祝福させていただきました。続く19日(土)・20日(日)は敷島神社の夏祭りでした。町内の「こども囃子」が今年も来所して、ご入居者の前で演舞を披露してくださいました。可愛らしい姿に、皆さまで微笑みながらご覧になっておられました。さらに27日(日)には「夏の集い」が開催され、「琉球舞踊」や「カラオケ大会」、そして沖縄の衣装を試着しての記念撮影などを楽しましました。

相談員：E・W 記

《 誕生会 》



『誕生日おめでとうございます 🌸』 『獅子に頭をかじってもらいました 😊』

《 こども囃子 》



《 夏の集い 》



『琉装して、ハイポーズ 🌸』

ケアハウスリヒト 8月の予定

- | | | | |
|----------|--------------|-------|--------|
| ■ 入居者懇談会 | 8月はお休み | ■ 誕生会 | 17日(日) |
| ■ 理美容 | 4日(月)・18日(月) | | |

グループホームブロン

【7月のご様子】

連日の猛暑が厳しかった7月でしたが、たくさんの行事を行いました。店屋物で焼肉弁当を頼んだり、おやつ作りでは、たくさんのフルーツを盛り付けたパフェを作り、皆さまで召し上がっていただきました。また、恒例のバースデーケーキを囲んでの誕生会もあり、今月もいろいろなものをたくさん食べていただいたことで、暑かった毎日を乗り切ることができました！

27日(日)には“夏の集い”を開催しました。琉球舞踊を鑑賞した後、ご家族にも参加していただいた「釣りゲーム」では大変盛り上がりしました。ご家族の皆さま、ご参加ありがとうございました。

介護職員：S・T 記

《 店屋物 》



『焼肉弁当、とっても美味しかった〜♡』

《 おやつ作り 》



『おやつ作り、真剣です 🍌』

《 夏の集い 》



『魚釣りゲーム 🐟』

《 誕生会 》



『ハッピーバースデー ❤️』

グループホームブロン 8月の予定

- | | | | |
|---------|---------------|-------|--------------|
| ■ おやつ作り | 17日(日)・31日(日) | ■ 理美容 | 4日(月)・18日(月) |
|---------|---------------|-------|--------------|

【7月のご様子】

「笹の葉さらさら軒端に揺れる♪」7月7日は七夕節句でした。本来、旧暦の7月7日に行われていた行事でしたが、新暦が使われるようになった現代でも7月7日に行われるところが多いようです。この時期は梅雨と重なるため、すっきりとした天の川を眺めることは難しいですが、今年もデイサービスでは、七夕週間に七夕飾りを飾りました。皆様が書いてくださった短冊には健康祈願などのほか、「バス乗りて幸せの待つブロン行き」、「ブロンに落ちる夕月に天の川」など素敵な作品も見られました。

介護職員：S・S 記

《七夕週間》



『裏山の竹を切り出してきました🌱』



『七夕飾りと一緒に、はいチーズ😊』



『織姫様の形をしたデザートです❤️』

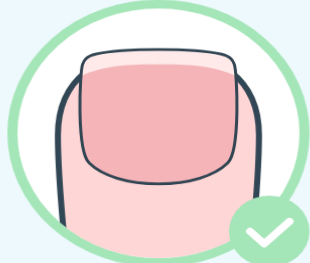
デイサービスブロン8月の予定

■夏祭り週間 18日(月)～23日(土)

ルストホフ志木トピックス

足のお悩み・・・「巻き爪」について

最近、「巻き爪」でお悩みの方が多いようです。巻き爪とは、爪の両端が内側に巻き込んだ形に変形する疾患です。普段は痛みがなくても、運動や長い時間歩行した際に痛みが出たり、爪が皮膚に食い込むことで、炎症を引き起こすこともあります。正常な爪の状態を維持するために、巻き爪の原因を改善し、必要であれば適切な治療を受けることも大切です。

「巻き爪」の原因と対策／その①	間違った爪の切り方 = 「深爪」	正しい爪の切り方 = 「スクエアカット」
		
	爪が皮膚に埋まり、歩いた時、下からの力に勝てず、内側に巻いてしまいます	指の先端から少し長めにまっすぐ切り、角を少しだけ落とすように、爪ヤスリでやや丸く整えます

その②	「窮屈な靴」と「負担のかかる姿勢」
	自分の足に合う靴を履いて、正しい姿勢で歩くことが重要です。顔はまっすぐに、軽く胸を張って、頭の上から糸で引き上げられているイメージで親指をしっかりと使って、地面を蹴り上げるようにすることで、巻き爪になりにくくなります。