



ルストホフ志木だよ！

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『 ゆっくりと… 』

グループホーム ブロン
介護職員 S・T

今回初めて表紙を書かせていただきますグループホームのS・Tと申します。

私は以前、デイサービスに勤めていました。ある時、認知症に関する研修会に参加したことが大きな転機となり、「グループホームで働きたい！」と強く思うようになりました。そして現在のブロンに入職することになり、あっという間に2年が経とうとしています。認知症ケアではうまくいかないこともあって、先輩方に日々指導を受けながら、ようやく少しずつですが、地に足を付けて働くことができるようになってきているかな、と感じられるようになりました。

私が介護の仕事をしている時に心がけていることがいくつかあります。その中でも最近特に意識していることは「忙しそうにしない」ということです。もちろん、その時々状況次第なのですが、私はなるべくゆっくり動くように心がけています。私が忙しそうに動いていると、ご利用者にとっては気軽に声を掛けづらかったり、居心地を悪くさせてしまうのではないかと思います。また、ゆっくりと動くことで、自分自身も余裕をもってご利用者と関わることができるのではと感じるようになりました。とはいうものの、未熟なところが多いため「あれもしなきゃ、これもしなきゃ」と時間に追われて焦ってしまうことがよくあります。そんな時にこそ心の中で、「のんびりいこう」と意識するようにしています。

4月からは自身にとって3年目としての新たな年度がスタートします。「愛と感謝と奉仕」の理念を大切にして、ルストホフ志木の職員であることに胸を張って働けるよう、今後もさまざまな方々に指導をいただきながら、ゆっくりながらも成長していけたらと思います。

【2月のご様子】

2月と言えば「豆まき」。という事で23日には2月の誕生日会と豆まきを併せて行いました。誕生日会では、マフラーや衣類などをプレゼントさせていただき、2月生まれの方々には大変喜んでいただきました。その後に行われた豆まきでは、鬼に扮した職員に向けて全員で大きな掛け声を上げながら豆をまき、この一年の無病息災を願いました。

介護職員：T・I 記

《誕生日会・豆まき》



『マフラー、頂きました♪』



『豆をまいて鬼退治👹』



『今回のケーキも大好評でした🍓』

特別養護老人ホームブロン3月の予定

■ 誕生日会 22日(日)

＜ボランティアさんによる催し＞

3月も新型コロナウイルス感染症予防のため、各催しを中止とさせていただきます。ボランティアの皆様にはご理解・ご協力のほどをよろしくお願い申し上げます。

厨房だより

食べ合わせについて①

食べ合わせとは？

野菜にはいろいろな種類があり、それぞれの野菜ごとに味や香り、見た目が異なるように、含まれる有効成分にも様々な特徴があります。これらをうまく生かすために、複数の食材を組み合わせることを「食べ合わせ」と呼んでいます。食べ合わせをすると、それぞれの持つ栄養素の効能に変化が生じる場合があります。

例えば、単品で食べたなら栄養成分が体内で生かされないような食材でも、それをサポートする栄養素を持つ他の食材と食べ合わせれば、高い効果が得られるのです。(逆に優れた栄養価を持つ食材でも、組み合わせた食材に含まれる成分次第では、せっかくの効能が失われてしまうこともあります)

＜相乗効果が期待できる食べ合わせの一例＞

「しその葉」×「レモン」

具体的には、

「しその葉をサラダや天ぷらにして、そこに絞ったレモン汁をたっぷりかける」

こうすることで・・・

「しその葉」に含まれるビタミンEが持つ若返り効果と、「レモン」のビタミンCの持つ美肌効果が、ともにより増強されます。さらに疲労回復効果も期待できます。



栄養課：T・I 記

ケアハウスリヒト

【2月のご様子】

2月3日は毎年恒例の節分(豆まき)を行いました。皆さん鬼に向けて「鬼は外！福は内！」と声を出しながら力いっぱい豆を投げ、邪気を払い幸運を呼び込んでいました。その後は食堂で茶話会を行い、楽しいひと時を過ごしました。

18日には1月・2月の合同誕生日会を行いました。主役となったお二人はとても明るく、賑やかで笑いの絶えない誕生日会となりました。おめでとうございます

相談員：M・W 記

《豆まき》



『鬼は外！！ 福は内！！』

《茶話会》



『時間を忘れて話に夢中♪』

《誕生日会》



『長生きしてくださいね♡』

ケアハウスリヒト 3月の予定

■ 入居者懇談会 27日(金)

※「どんぐりの会」、「100歳体操」は先月に引き続き新型コロナウイルス感染症予防のため、お休みとさせていただきます。

グループホームブロン

【2月のご様子】

梅の花が咲き始め、少しずつ春が近づいてくるのを感じられるようになった2月。グループホームでは3日の節分に豆まきを行いました。とてもリアルな姿の鬼に向けて、袋に入った甘納豆を投げての豆まき。終了後には、皆さまで美味しい甘納豆をいただきました♪

また、8～9日にブロン隣の町内会館で開催された文化展に、今年もご入居者の作品を出展しました。3月も皆さまの笑顔が沢山拝見できますよう、職員一同頑張ってお参ります！

介護職員：N・I 記

《豆まき》



『鬼は外～！』

《市場町内会 文化展への出展》



『コツコツと制作した作品です！』



『作品と一緒にパチリ📷』

グループホームブロン 3月の予定

■ 店屋物(おひげ寿司) 9日(月)

■ 誕生日会(3階) 15日(日)・17日(火)

■ 花見お茶会 16日(月)

■ 夕食作り 22日(日)

■ おやつ作り 28日(土)

＜ボランティアさんによる催し＞

3月も新型コロナウイルス感染症予防のため、各催しを中止とさせていただきます。ボランティアの皆様にはご理解・ご協力のほどをよろしくお願い申し上げます。

【2月のご様子】

2月のおやつ作りではどら焼き（別名：「ブロン焼き」）作りにチャレンジしていただきました。女性陣は日頃お料理をなさっている方々も多く、慣れた手つきで作られていらっしゃいました。男性陣も「男子厨房に入らず」を返上し、積極的に取り組んでいただきました。ブロン焼きの中身のあんは、あんことバターを合わせた「あんバター」味。皆さまがご自身で作られたブロン焼きを、おやつ時間に楽しく美味しく召し上がっていただきました。

介護職員：S・S 記

《おやつ作り》



『美味しくできますように♪』



『いただきま〜す♥』

デイサービス3月の予定

■ ひな祭り週間 2月26日(水) ~3月3日(火)

＜ボランティアさんによる催し＞

3月も新型コロナウイルス感染症予防のため、各催しを中止とさせていただきます。ボランティアの皆様にはご理解・ご協力のほどをよろしくお願い申し上げます。

ブロン祭りについて (中止のお知らせ)

皆様方からご好評をいただいております「ブロン祭り」につきましては、5月に開催をする予定でしたが、新型コロナウイルス感染症が拡大している状況を受け、ご利用者およびご来場くださる皆様の健康・安全面を第一に考慮した結果、今回につきましては開催を取りやめることといたしました。

次回の開催に向け、より多くの方々に楽しんでいただけるよう、イベントやバザー、模擬店などの内容をさらに充実させるための取り組みを継続して参りますので、何とぞご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

次回の開催日時が決定しましたら、あらためてお知らせいたします

