

こみに通信



〒420-0963 静岡市葵区赤松8-16
介護老人保健施設 こみに 地域連携 054-209-7001
ホームページ

No.246
平成31年3月7日発行

<http://www.communi.or.jp/>

こみに

検索

こみに理念

寄り添う心と温かな手

こんにちは

こみにです！

当施設が麻機のこの地に開設して、22年目を迎えるよう
となっております。

当施設は、介護老人保健施設で、入所と通所がご利用
できます。リハビリの力を入れていることや、季節の催し
物やレクリエーションが多いことが特徴で、地域の方が
集って楽しんで施設します。

平成9年に現在の本館が、それから5年後に新館がオ
ープンし、その後、訪問看護ステーションサマー、こみに
に居宅介護支援センターが事業をスタートしています。
地域との窓口である地域連携推進センターを開設し、ポ
ランテニアや各種イベント、実習も積極的に受け入れて
います。

現在、施設前の道路の拡張工
事が行われております。この機
会に、看板を夜も色鮮やかに光
るLEDのものに 교체替えました。
建物周辺がこの3月、4月で
大きく様変わりしますが、これ
からもますます、地域に関われ
た施設であら
たいと思いま
す。今後とも
ご理解ご協力
を賜りますよ
うお願いしま
す。



面会のおなわま

今年の冬は、インフルエンザが非常に流行しました。み
なさんの中でもかかってしまったら、体調を悪くされたら
した方も多いと思います。

こみにでも、集団感染を
できるだけ防ぎたい。今年も
面会の制限を行って参りました。

長い間、心配の迷惑を
おかけし、申し訳ありません。

これから、二寒四温と春を迎えます。

待ち遠しかった春がもたらしてくれると楽しみにしています。

お用になつたね。『この所帯に会って来たんだね
い。2月25日は、小ねな子もやんやん、学んやん、のフロア
での面会を控えていただいています。

また、徐々に冬物から春物へ衣替えもお願ひします。



面会時間

平日 月曜日から土曜日
午前9時～午後8時

日曜日と祝日
午前9時～午後6時



リハビリ活動報告

しごくかでん伝体操教室

今年度の2年目を迎えたしごくかでん伝体操教室が2月いよいよ終了となりました。

『しごくかでん伝体操教室』とは、静岡市委託事業の体操教室のことで、今年度は1期・2期を合わせて、総勢30名の方に参加いただきました。毎年参加した方もおり、新しく今年度から参加した方もおりました。みなさん楽しく運動を行っています。



&

しみに麻機サークル

2月17日(日)に第14回目の『しみに麻機サークル』を行います。この教室は、3ヶ月に1度開催しており、毎回40名前後の方々に参加いただいております。麻機地域にお住まいの方は、ぜひお気軽に参加くださいと思います。



上記の活動が注目され、昨年12月、前月2月と静岡新聞に取上げられました。こうした活動を通じて、しごくかでん伝麻機地域のみならず、他府県との時間が増え、職員一同、ますます盛り上げたいと思っております。

また、種々が続いておりますが、体調を悪くさせぬよう、みなさま、ご留意ください。



職員紹介

こちらには一佐藤です。いよいよ入って一年半が経過しています。

現在、新館3階のフロアに勤務されています。

介護の仕事をやるのはまったく初めてです。日々、先輩に教わるようにして、まだまだですが、みなさんの親切丁寧な教えのおかげで、助けてくださったように、とても心強くて、日々の施設も働けて良かったと思います。

ご利用者からのお言葉をもらって、私の仕事が癒やされるように頑張ります。

まだまだ未熟ではありますが、日々皆様の声を大切に頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。



ケアワーカー
佐藤 友香

教育委員会

2月の職員研修は、東洋羽毛工業株式
上級睡眠健康指導士 田森氏に来ていた
だより『眼の閉じは福きたる』をテーマ
に『健康生活に役立つ良質な睡眠の引き出し』を行いました。

不眠にはうつタイムがあります

① 夜寝つきが悪い 大眠困難

↓ 真面目なタイプが多いようです。寝床に悩み事を抱えている人が多いです。

② 夜中に目が覚める 中途覚醒

↓ 眠り始めの3時間かとても大切です。家族に協力してもらいながら、工夫が必要です。

③ 朝なかなか起きられない 起床困難

↓ 体温が低い女性に多いです。循環を良くしたり、起床の時間を少し前後させたり、工夫してみてください。

④ 朝早く目が覚めてしまう 早期覚醒

↓ 最初の3時間と起きなければ大丈夫です。深い睡眠が確保できるようにしましょう。

⑤ 寝ているのに眠った気がしない 熟眠困難

↓ 睡眠リズムが崩れている可能性があります。不眠感が続く場合は専門医をたずねましょう。



栄養コラム「豆苗の話」

スーパーでカイワレ大根のように、スポンジから芽を出して袋に『豆苗 ヤウモウコ』と書かれて並んでいるのを見かけたことはありませんか？

豆苗は、水耕栽培で、
エンドウ豆が発芽した根付の
若芽のことです。きれいな
緑色を叩いて、エンドウ豆
特有の香りがあふ、ス
プリットのように風味豊か
です。



◎ ホウレン草を上回るβカロテンが含まれ、動脈硬化の予防に効果があります。

◎ 体内でビタミンAに変換され、喉や肺など呼吸系を守る働きがあります。

◎ ビタミンB群が豊富で、体の新陳代謝の働きを助けると言われています。

◎ ビタミンCも多く、カルシウムを骨に定着させる働きや正常な細胞の増殖を助けるとも言われています。

スポンジに付いた根を2〜3残り、水を張った容器に入れ、毎日水を交換すれば、再び芽が伸びてきて、一度味わえばこの優れものです。

サラダや和え物、炒め物、みず汁の具等、いろいろな食べ方で味わってください。

こみにデイケア イベント報告



今年もこみにに鬼がやってきました!



厄除けを願って、『恵方巻き
巻きゲーム』を行いました。
みなさんたくさんの恵方巻
きを取るのに必死でした。

おやつはニコニコ笑顔の
鬼饅頭。



お花見

リハビリを兼ねて、満開
の遊水桜まつりに行っ
てきました。満開の河津
桜に、みなさんうっとり
されていました。



誕生日会 : 3/18(月)~3/23(土)

変わり風呂 : よもぎ風呂

★ウエスのご協力をお願いします。布きれ、古タオル、シーツなど大歓迎。