

有料老人ホーム あっとほーむ北条 ヘルパーステーション北条

- 〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
- TEL (0255)72-3226
- FAX (0255)72-3227
- 有線 2-2138
- ホームページ
<http://www.araikeinanfukushikai.or.jp/>
- Eメール
attohome@araikeinanfukushikai.or.jp

北条だより

平成31年 1月号

新年のご挨拶

北条の家 所長 小島 光一



あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては、輝かしい新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。
旧年中は皆様方よりあたたかいご支援、ご協力をいただき心より感謝申し上げます。
さて、2019年は元号が平成から新元号になります。どんな元号になるのか楽しみ
なところですが、時代は移り変わりますが、皆様から愛され必要とされる施設を目指し
職員一同さらに努力してまいりますので、本年もよろしくお願いいたします。



ボランティアの皆様による「元気か〜い」で盛り上がりました



トランプで楽しいひととき♡



おいしい焼きそばできるかな？

あっとほーむ北条で開催した行事の様子をご紹介します。どの写真も皆さんのいい笑顔がいっぱいです！今年も良い1年になりますように。



皆でいただく鍋料理は味も格別ですね〜



パフェをつくる表情は真剣そのもの。さてお味のほうは？



敬老の日、お祝い御膳に思わずニッコリ(^_^)



クリスマスケーキ作りを行いました。娘さんと一緒にいい笑顔！



恒例、正月の獅子舞に皆さん大喜び。中には誰が…？



*載されている写真は、ご利用者又はご家族に許可を頂いております。ご好意に感謝申し上げます。

ヘルパーステーション北条

在宅生活サポート事業（介護保険外で受けられるサービス）

妙高市、中郷区にお住まいで、介護認定及び障害区分の認定を受けている方、サービス利用対象と見込まれる方及びそのご家族に向けた総合的なサービスの提供を行います。

まずは、お気軽にご相談下さい。

ヘルパーステーション北条

☎72-3226

担当 中山・高橋



ご利用時間

- ① 通年営業
- ② 8:30～17:30（時間外については応相談）

提供サービス内容

- ① 生活支援に関する事
調理、洗濯、掃除、生活必需品の買い物、見守りや話し相手、その他必要な生活支援
- ② 入院等における身の回りの援助等

ご利用料金（別途交通費がかかります）

利用料 15分 475円（税別）

交通費 1回につき200円（税別）

* 買物代行で職員が車を利用した場合、移動距離に対し1km 20円（税別）がかかります

冬脱水に注意しましょう

冬だからといって、脱水症は心配ないと思ったら大間違い。逆に夏よりも気づきにくいんです。冬脱水のキーワードは「乾燥」。冬場の空気は乾燥しており、締め切った空間で暖房器具を使えばさらに乾燥が進みます。水分不足の体は皮膚や粘膜に乾燥状態が現れやすくなっています。

- 皮膚がかさつく、乾燥している
- くちの中がねばつく
- 便秘がひどくなった
- 足のすねにむくみができる
- 皮膚の張りがなくなった



チェックしてみましょ！

脱水症対策…時間決めこまめに水分を！

- **どの位飲む？**
コップ1杯程度の水をバランスよく飲む習慣をつける
- **いつ飲む？**
起床時、午前10時頃、入浴前後、就寝時など時間を決めこまめに水分補給する
- **何を飲む？**
常温の水やお茶などを。大量の冷たい水やお酒などは避けましょ

その他、3度の食事をきちんととる、鍋やすき焼きなど水分の多い食材を摂り入れる、室内では加湿器や洗濯物を干すなどの工夫も有効です。

ヘルパーおすすめ簡単レシピ

便利でおいしいサバ缶。骨までやわらかく加工してあるので、丸ごと食べられて栄養価もバツグンです。ヘルパーの調理実習でも大変好評だったレシピをご紹介します。

サバ缶の炊き込みご飯

材料（約3人分）

- 米 2合（洗っておく）
- サバ水煮缶 1缶
- 油揚げ1枚、人参1/2本 きのこなど
- 白だし 30mg
- ショウガ 10g（すりおろす）



DHAやEPAも豊富です！



- ① 炊飯器に上記の材料を入れ軽くまぜて炊飯する
 - ② 炊きあがったら好みにネギを散らして出来上がり
- * 缶詰の汁はそのまま入れてOK。ショウガが臭み消しになります