

「あなたらしく生きてほしい」その想いを、私たちが支えます

～北条の家～

すまいる通信

第 11 号
令和4年
10月15日発行



紀寿おめでとございます！

長寿十訓

- 少肉多菜
 - 肉よりサラダが主役
 - 少塩多酢
 - 食塩減らして酢多く
 - 少糖多果
 - お菓子よりも果物
 - 少食多噛
 - 腹八分目でよく噛む
 - 少煩多眠
 - くよくよしないでよく眠る
 - 少怒多笑
 - 心穏やかにいつも笑顔で
 - 少言多行
 - ぶつぶつ言わず自分で実行
 - 少欲多施
 - 自分のことより人のため
 - 少衣多浴
 - 日光浴で厚着しすぎない
 - 少車多歩
 - 車に乗るより歩く
- 皆様のご長寿を祝し心よりお喜び申し上げます

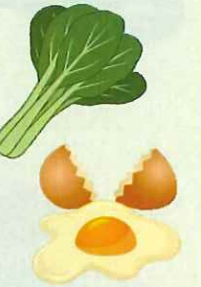
～シリーズ お役立ちまめ知識～

「おじやのすすめ」

家庭で簡単に作れるおすすめのおじやの味付けと具材について、当法人の池田管理栄養士に訊きました。食事量が減っている、硬い物が食べにくくなっている、沢山の料理を作るのが大変。そんな時におすすめなのが『おじや』です。おじやは身体が温まり消化が良い、ご飯が柔らかく、水分も多いため食べやすくなっています。消化機能が弱まっている時にも体に優しいのが魅力です。肉や魚、卵などの食材を入れるとタンパク質を補うことができます。また、野菜をたっぷり入れてビタミン補給をすることも可能です。ぜひ、お試しください！

～おすすめの味付けと具材の組み合わせ～

- *「醤油味・塩味」には、かにかま・しらす・卵 等
 - *「味噌味」には、ごま油・きのこ類 等
 - *「コンソメ味・鶏ガラスープ」には、卵・ねぎ・チンゲン菜・すりごま等
- 簡単に作りたい時には《めんつゆ》で！！
カロリーを摂取したい時には、ごま油を使うことで高カロリーになります。

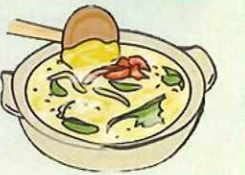


～その他のおすすめの具材～

豆腐、なると、ちくわ、ほたての缶詰、かにかの缶詰、冷凍野菜、わかめ等
その他にもレトルト食品の牛丼の素や親子丼の素を使うと味付けも不要でお手軽です。
野菜は冷凍の物を使ったり、すりおろす、ミキサーにかける等、食べやすく消化しやすいように調理するのもいいですね。

簡単レシピ♪ 牛丼おじやの作り方＝

ご飯を水から煮て柔らかくしてから、牛丼の素を加えてさらに少し煮ます。
そこに溶き卵を入れて全体を混ぜて、半熟になったら出来上がりです。



お知らせコーナー

- ・あっとほーむ北条での面会について
新型コロナウイルス感染症の状況に伴い、面会制限が長期化しており、ご家族の皆様には大変ご迷惑をおかけしております。引き続きご協力をお願いいたします。
- ・寄贈物品・寄付
ご家族の皆様及び地域の皆様より、紙おむつやタオル等の寄贈品を頂きました。誠にありがとうございました。



苦情受付

令和4年7月から令和4年9月までの間の苦情受付はありませんでした。今後もサービスの質の向上に努めてまいります。

編集後記

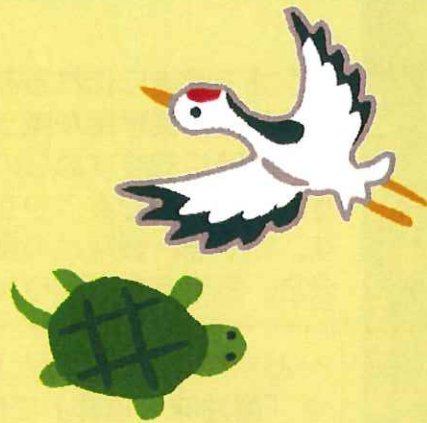
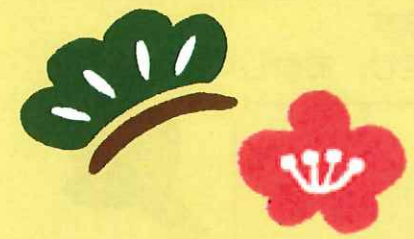
駆け足で季節は移り変わり、気が付けば今年も残り少なくなりました。猛暑を乗り切り、北条の家ご利用者の皆さんはお元気に敬老の日を迎えられました。

*掲載されている写真は、ご本人・ご家族に許可をいただいております。ご厚意に感謝申し上げます。
*インターネットブログにて、あっとほーむ北条・ほのぼの北条の日々の様子を公開しております。ぜひ、ご覧ください。

社会福祉法人 新井町南福祉会 小規模多機能型居宅介護事業所のほの北条
〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
TEL: (0255) 72-72-2980 FAX: (0255) 72-2990
URL: http://www.arakeinananfukushikai.or.jp

社会福祉法人 新井町南福祉会 有料老人ホーム あっとほーむ北条 入ルバーナーショウ北条
〒944-0021 新潟県妙高市大字北条585番地1
TEL: (0255) 72-3226 FAX: (0255) 72-3227
URL: http://www.arakeinananfukushikai.or.jp

ご長寿おめでとう
ございます



北条の家

祝

敬老の日



特集

『ほのぼの北条』ってどんなところ？
～小規模多機能型居宅介護施設～



「ほのぼの北条」って小規模多機能型居宅介護施設って書いてあるんだけど、どんな施設なんだろう？と思った方もいらっしゃると思います。そこで、小規模多機能型居宅介護施設はどのような施設かをお話したいと思います。

小規模多機能型居宅介護施設とは、地域密着型サービスのひとつです。その地域密着型サービスとは、高齢者が住み慣れた自宅での生活を継続できるように各自治体が管轄する介護保険サービスです。在宅介護では、施設に通って食事や入浴、レクリエーションを行う『デイサービス』、短期間宿泊ができる『ショートステイ』、ヘルパーが自宅に来てくれる『訪問介護』を利用される方が多いかもしれません。その「通い」「宿泊」「訪問」この在宅介護に欠かせない三つのサービスを組み合わせ、ひとつの事業所でまかなっているのが『小規模多機能型居宅介護施設』なのです。（以下「小多機」と表記）
そして、「通い」で顔なじみになった職員が「宿泊」や「訪問」の三つのサービスに対応するので、安心して利用していただけます。



ほのぼの北条でも、ご家族の都合で急に泊りのご利用を希望された方がいらっしゃいます。そんな時も「いつも通っている所で、いつもお昼寝をしている部屋で、一緒に泊まってくれる職員も知っている人だから安心だわ。」と過ごしていただいた方もいらっしゃいました。また「今日は通いの予定なんですけど、訪問に変えて可否確認に来てもらえないでしょうか。」といった急な変更も可能です。このように「通い」を中心に、「ご本人の様態や希望に応じて「宿泊」「訪問」といったサービスを組み合わせ、「自宅で継続して生活するために」必要な支援をしていきます。そして、ご自宅に二四時間、三六五日安心を届けます。
ほのぼの北条をご利用できるのは、妙高市に住所のある要支援1・2、要介護1～5の方です。通いでは、朝のお迎え、入浴、体操、レクリエーション、昼食、お昼寝、午後のレクリエーション、下肢筋力体操、自宅へのお送りが流れとなっています。ご利用者から昔の歌を覚えていただいたり、地域の行事を習ったり、なにをしようかと話し合ったりと、毎日を楽しんでいただいています。
ほのぼの北条は小さな施設です。ご利用者、職員とも仲良く、笑いが絶えない、あっとほーむな事業所です。少しでも気になるようでしたら、ぜひお問い合わせください。