

# むさしの 冬(11)



むさしの3階より朝霧にかすむ富士山及び田園の風景 撮影 1月20日

## 新年会 速報 平成19年 1月13日(土)



明けましておめでとうございます。去る1月13日(土)、当施設において新年会を行いました。当日は天気にも恵まれ、ご家族をはじめ、当日花をそえていただいたボランティアさん等たくさんの方々にご参加頂き、1年の抱負を語り合い、健やかな1年であることを願いながら笑い声の絶えない楽しい1日を過ごしました。また職員一同、施設が様々な人々に支えられていることを再認識しました。感謝の念を忘れず、心新たに職員一同より一層精進して参ります。



### ◎介護の難しい言葉■→解りやすく○!! 誤嚥(ごえん)とは?

のどの奥は肺につながる「気管」と胃につながる「食道」に別れています。食べ物がのどの奥に進むと脳に信号が伝わり、脳からの指令で気管の入り口がふさがるため食べ物は食道に入ります。しかし歳をとってくるとこの信号や指令がうまく伝わらなくなり、食べ物や唾液が気管に入ってしまいます。これを「誤嚥」と呼びます。

そして、食べ物や唾液に含まれている細菌が気管から肺に入ると肺炎(誤嚥性肺炎)を起こします。誤嚥性肺炎はお年寄りがかかり易く、特に脳梗塞を起こしたことがある人は飲み込みや咳がうまく出来なくなっている所以要注意です。誤嚥性肺炎を予防するポイントは、歯磨きや入れ歯の手入れをきちんとおこない口の中を清潔に保つ事が必要です。睡眠中に胃液が逆流しないように、上半身を15~20度くらいに起こして寝る。ベッドで食事を取らなくては行けない人は、少し起き上がった姿勢で食べる。パサパサした食べ物はやわらかく煮込んだり、スープなど液体のものはトロミを付けたりするなど、日常生活での工夫によって、誤嚥性肺炎を防ぐことも可能なのです。

### ○職員紹介○



生活課:鈴木正直

去年の9月に入職しました鈴木と申します。名前負けしないよう、今後も頑張っていきたいと思っております。牡牛座・B型  
趣味: B' zの音楽鑑賞



生活課:高野雄一

皆に助けられて何とかモノになっています。むさしのが、笑顔で溢れるよう頑張ります。今後もヨロシクお願いします。趣味: スポーツ観戦  
映画鑑賞



生活課:京極健子

去年の10月よりむさしので働いています。忙しい業務の中、利用者さんの笑顔を励みにこれからもがんばっていききたいと思っておりますのでよろしくお願ひ致します。趣味: 子供のサッカー観戦



地域課:中村佳代子

昨年の10月に入職しました。皆様が安心して過ごしていただけるよう、頑張ります。趣味はクラシックを聴きながら愛猫と遊ぶことと、ラーメンの食べ歩きです。よろしくお願ひ致します。

発行人  
社会福祉法人ふじみ野福祉会  
・特別養護老人ホーム  
・ショートステイ  
・デイサービスセンター  
・ヘルパーステーション  
・支援センター  
・広報委員会  
施設長 池田 英雄

#### 編集後記

今年の冬は今のところ近年まれにみる暖冬のようなようです。日本だけではなく世界も暖冬傾向にあるようです。しかし、やはり冬は寒く夏は暑くなければ季節感を感じられず、その時々のおしゃれや料理を楽しむことも半減してしまいますよね。冬はスキー、夏は海水浴とこれからは季節を楽しめるよう私たち一人一人が地球を大切にしていきたいですね。

次回は19年4月末発行予定です。お楽しみに!!

〒354-0003  
埼玉県富士見市大字南畑新田16-1  
TEL049-255-6102  
FAX049-255-6601

デイサービスの行事紹介！

メリークリスマス

♪やっぱりハンドベルの音色は美しいですね♪

クリスマス会

素敵なプレゼントをありがとう

炭火でじっくり焼き上げたこだわりの美味しさ

お餅にお芋 どちらも美味しそう。

重いよ！

家族交流会・餅つき会

せーの よいしょ～

豆知識

種子島のお芋よ。

メタボリックシンドロームとは？

生活習慣病と呼ばれている主な疾患に「肥満症」、「高血圧」、「糖尿病」、「高脂血症」などがあります。これらの疾患は個々の原因で発症するというよりも、肥満、特に内臓に脂肪が蓄積した肥満が原因であると考えられています。内臓脂肪蓄積により、さまざまな病気が引き起こされた状態を「メタボリックシンドローム」といわれ注目されています。ただ内臓脂肪は比較的たまりやすい反面、容易に燃焼することもできるので、日々の食事や運動を心がけることで減らすことも十分可能なのです。

行事紹介

～クリスマス会の風景～

あたし、今年はじめてトナカイとしてデビューいたしました！！来年は美人三姉妹として皆さんの前にお目にかかりたいと思います。

男前サンタに囲まれご満悦のお二人でございます。エッ違う？プレゼントをもらっての笑顔でしたか……。

♪きよし～この夜 星が～光る♪

素敵な歌を聴いて皆様最高のクリスマスをおくれた様子です！

ボランティア・クラブ活動の皆様 (ほんの一部ではございますが紹介させていただきます。)

ドンドコ～ドンドコ どう！うまいでしょ！！ ソイヤ！ハッ！ソリヤ！

さあー皆で手を挙げ五十肩を防止しますよ！！

太鼓ボランティア

3B体操

♪～ ソーラン ソーラン よい！よい！～♪♪

民謡ボランティア

愉快なお話ありがとうございました！！その後皆様のお顔は笑顔でいっぱいでした！

落語クラブ