

報 廣

TeKisei

やまびこ

〒719-3701 岡山県阿哲郡哲西町大字矢田4351 TEL 0867-94-3533 FAX 0867-94-3535

地元ヤッター会の皆さんと恒例の餅つき大会



明けましておめでとう

ございます。



社会福祉法人哲西福祉会

理事長 生原義人

2005年の年頭にあたり
謹んで新年のごあいさつを申
し上げます。

昨年4月、新法人哲西福祉
会が発足し、この法人のもと
で特別養護老人ホーム哲西荘
や、高齢者生活福祉センター
など、平成の丘の一連の施設
の管理運営を担って参りまし
たが早いもので一年を迎えよ
うとしております。この間
法人の運営をはじめ施設の整
備拡充等について、町当局並
びに関係各位には多大なご支
援ご尽力を賜り、これまで順
調に事業推進ができましたこ

とに對し心より厚くお礼申し
上げます。

さて、国の提唱しています
三位一体改革も昨年末一応の
決着が図られたようでありま
すが、分権の長い工程が今始
まったということ、福祉関
連の改革とりわけ介護保険制
度にかかる見直しもお先行
き不透明な感じがございます。

今年度は、こうした国の動
向等にも注目しながら、地域
における民間の社会福祉施設
として、更に良質で安全な福
祉サービスが提供できる施設
づくりを目指し努力していく
所存でございます。

また、3月31日にはいよいよ
哲西町が新市として新たな
出発をいたしますが、今後
も地域包括ケアを推進する一
翼を担って、夢と希望の持て
る新市建設のため微力を注い
で参りたいと思っております
ので、皆様方の一層のご支
援を賜りますよう御願ひ申
し上げます。

皆様方の限らないご多幸と
ご健勝をお祈り申し上げます
いさつといたします。



施設長 生内良勲

皆様には、ご家族お揃いで輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年4月より発足した、社会福祉法人哲西福祉会に對しましては、町当局をはじめとし地域の皆様に格別のご支援とご協力を賜っておりますこと厚くお礼申し上げます。

さて、老人福祉を取り巻く状況も平成12年に導入された介護保険制度により大きく変化しました。また、本年はその制度の見直しも最終段階を迎え、在宅福祉、介護予防の面がより一層強化されようとしております。このように制度が変化していくなかで、私たち職員もそ

の変化に對応すべく研鑽を重ね、基本理念である「共に支え合う地域社会の創出」を念頭に置き、ご利用者、地域の皆様がゆとりある、そして自分らしい生活をしていただけるよう、各事業所が行っているそれぞれのサービスの見直しを図り、サービスの質の向上に努めてまいりたいと思っております。今後これまで以上に多様化するニーズに對し、ご満足いただけるサービスが提供できるよう職員一丸となって努力していききたいと考えておりますので、本年も尚一層のご理解、ご支援を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

願ひ申し上げます。

インフルエンザを予防しよう!



☆インフルエンザとは

インフルエンザはインフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症で、普通の風邪とはまったく違った病気です。

発熱や、頭痛などと一緒にのどの痛みや鼻水など風邪に良く似た症状も見られるため誤解されやすいですが、インフルエンザの場合、40度近い高熱がでるなど全身にさまざまな症状があらわれます。

☆予防法

- ① 予防の基本はワクチン(予防接種)
- ② 人ごみを避ける
- ③ 十分な栄養と休養をとる
- ④ うがい、手洗いをする
- ⑤ 室内の乾燥に気をつけ、換気をする
- ⑥ マスクを着用する

社会福祉法人哲西福祉会基本理念

●●● 共に支えあう地域社会の創出 ●●●

基本方針

地域における民間社会福祉施設として、他の機関との連携・協調のもと、地域福祉の向上に努め、良質で安全な福祉サービスが提供できる、施設づくりを目指します。

- ① 地域に信頼され、親しまれる施設を創ります
- ② 専門職としての誇りと向上心を持ちます
- ③ 人の和(協調性)を大切にチームワーク介護を追求します
- ④ 利用者の皆様が主役の介護を提供します
- ⑤ 地域の皆様の福祉に貢献します



納涼祭

平成16年8月13日、哲西荘において恒例の矢田谷地区と哲西荘の合同納涼祭を行いました。入居者の皆様も参加され、ヨーヨーつり、焼き鳥、そうめん流しなど夜店廻りをし、盆踊り、花火と楽しいひと時を楽しみました。



敬老記念式

平成16年9月17日、哲西荘、ケアハウスてっせいの敬老記念式典を行いました。来賓の方々のお祝いの言葉をいただき、高齢者の方々の表彰もおこなわれ、余興に哲西町老人クラブ芸能部の皆さんによる、歌や踊りが披露され、入居者の皆さんはごちそうに舌鼓を打っていました。

昨年も **楽しい行事がたくさんありました!**



クリスマス会

今年もサンタクロースがやって来ました、哲西中学校の六人の生徒さん扮するサンタさんから入居者一人一人にプレゼントが渡され、ケーキを頂きシャンパンで乾杯し楽しいひと時を過ごしました。



ふれあい運動会

恒例のふれあい運動会、哲西幼児学園の園児を招いて運動会を行いました、元気な園児達に囲まれ普段にない生き生きとした表情が皆さんに見られました。



秋祭り

平成16年10月3日地元のお祭りに地区の子供たちによる、かしら打ちが哲西荘を訪問してくれました。子供たちによる獅子舞の後、「元気に過ごせますように」と入居者全員が獅子に頭を噛んで頂いていました。

在宅介護 支援センター

より

冬の健康法について

季節の変わり目には体が気温の変化に適応する能力が弱くなります。運動して、自分で熱を作り出せるように筋肉量を増やすことや汗をかいて体温調節ができるようになることが重要です。

家の中でできること《家事をリズムカルに、テレビを見ながらストレッチする等》から始めてみましょう。

時間がある時は外を歩くこともオススメです、週3回、30分程度からスタートして徐々に運動量を増やしていけばOKです、汗をかいたらすぐ着替えるようにしましょう。

適度に運動を行い風邪を引きにくい体づくりを心がけて行きましょう。



①あおむけになり、膝を立てて、背を反らします。(30秒)



②あおむけで両膝を抱えます。(20秒)



③頭を上げると背中がさらに伸びます。(20秒)



④膝を広げて、膝と膝の間に肩を入れます。(20秒)

調理室より
おいしいたより

「風邪特集」

風邪をひいてしまった時はまず安静にして、口当たりがよく栄養価が高いもの、しかも消化がよく身体の温まる食事をとるようにしましょう。

くず湯、雑炊、煮込みうどん、ポタージュなど体の温まる料理や茶碗蒸し、ムース、プリン、アイスクリームなどがのどごしがよく消化もよいでしょう。

調理室でも黒ごまプリンが最近メニューに加わりました。

ほっかほっか
寄せ鍋



Q 体を温める食物は何ですか。

A

腰や腹は冷えやすいので、温かい飲み物を飲むことで体が温まり、血行がよくなります。また、体を温める食品を使った料理で風邪を予防しましょう。一般的に生の食品より煮る・蒸すなど火を通したほうが温まり、さらに揚げる・炒めるという調理法がより効果的です。たんぱく質の多い食品をプラスするとさらに体が温まります。

冬に多い鍋物はまさに理想の風邪対策メニューです。今年の忘年会は寄せ鍋をしました。

寄せ鍋レシピ 1人分

- 1 ずわいがにの足、むつ、鶏もも肉はぶつ切りにします。
- 2 さっとゆでた白菜は縦4つに切ったにんじんを巻きます。
- 3 生しいたけは飾り包丁を入れます。
- 4 だし汁、薄口しょうゆ、みりんを煮汁を作り、煮たてて全ての材料を入れて、火がとおったら出来上がり。

ずわいがに... 20g	生しいたけ... 20g
かき..... 20g	えのきたけ... 20g
むつ..... 20g	木綿豆腐.... 50g
鶏もも肉.... 20g	くずきり.... 2g
白菜..... 100g	春菊..... 10g
にんじん.... 10g	

**お誕生日おめでとう
 ございます**

**1月
 生まれ**

- 皮田雪枝さん (78歳)
- 妹尾広子さん (80歳)
- 仲田幾代さん (97歳)
- 山崎嘉代さん (86歳)
- 山根松代さん (97歳)

**2月
 生まれ**

- 鹿室ヨネコさん (89歳)
- 島上賢規さん (85歳)
- 林 秀子さん (93歳)

**3月
 生まれ**

- 小川隆代さん (87歳)
- 澤田シズエさん (85歳)
- 藤原春子さん (84歳)
- 三谷 剛さん (66歳)
- 村上秀国さん (78歳)
- 森島栄子さん (85歳)
- 横山静枝さん (82歳)

体を温める食品

- にんにく...疲労回復、冷えによる消化不良を防ぐ
- 生姜.....食欲増進
- 長ねぎ.....手足の冷えを防ぐ
- にら.....造血作用
- 赤唐辛子...血行をよくする
- くず粉.....発汗、解熱、整腸作用

職員を募集しています

看護師 2名・介護職員 2名
 《年齢45歳まで》

詳しいことは藤村迄 ☎ 0867-94-3533