

楽々むらの心「にこにこ」「いきいき」「ゆつたり」と

楽々むら通信



第34号 H30.8.1 発行



事業案内

- ★ 特別養護老人ホーム (90名定員)
- ★ ショートステイ (10名定員)
- ★ デイサービス (29名定員)
- ★ ケアハウス (30名定員)
- ★ グループホーム (18名定員)
- ★ 居宅支援センター

平成30年8月1日発行

社会福祉法人 あまのほ

楽々むら

(法人本部)

TEL.0796-32-0161 FAX.0796-32-0171

ホームページ / www.amanoho.com

メールアドレス / rakurakumura@amanoho.com

発行責任者 大塚はるみ

『職員の評価制度』の導入を進めています

残暑お見舞い申し上げます。7月は災害レベルの真夏日が続き、日本は温帯から熱帯に移ってしまったかのようです。局地的な豪雨や高温・干ばつ…この気候の変化がこの先どのような様子を見せるのか、不安がつきません。

さて、現在楽々むらの動向としてお伝えしたいのは“評価制度の導入”です。導入の目的は“各職員のモチベーションを高めることからチーム力を上げよう！そのチーム力を結集することで法人目標の達成に向かおう！”という点にあります。いままで各チームがそれぞれの目指すケアに向けて年度ごとに取り組みを進めてきた経緯がありますが、今後は組織の中の一人として役割を担い、“楽々むらの財産である職員個々人が組織の中で自分に求められている役割を明確に持ち、その役割に応じた評価から適切な報酬を受け取る”という制度に向けて職員全員が取り組みを始めています。

“考え方を変える”というのは大きな努力がいるものです。目標の達成度合いが評価に絡み、次年度の報酬に繋がる、というわかりやすい仕組みは、個人目標達成への取り組み姿勢を変え、評価を担う者の責任の自覚に繋がると信じて七転び八起きの毎日です。まずは目指すケアから個々の役割の認識へと頭を切り替えるところからですが、一步一步着実に足を進めていきたいと思います。



グループホーム 楽々むら

家族的な雰囲気の中で、
笑顔の絶えない暮らしを目指します

毎月のいきいきサロン

楽々浦の皆さんとの交流
今ではすっかり顔なじみに…
カフェにもご案内しています。



花かご作り・ポップリ作り

毎年ボランティアの皆さんに
教えて頂ながら挑戦!!
玄関前のお花も定期的に
交換して下さいます。

毎年恒例忘年会

家族と一緒にの時の笑顔は最高!職員・家族とも競って一芸を披露しています。



日々の暮らし

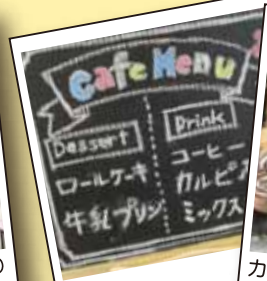
その1



デイサービス
田植えゲームです
うまく、植えられましたか?



マンドリンギターアンサンブルの
皆さんのすてきな演奏



カフェメニューの
手作りロールケーキ



うまくかけました



トライやるウィークでの生花教室



職員のAEDの操作方法研修会
日々の準備は怠りません!



こうのとりの郷公園へ
見学に行きました



SL公園へ散歩にいきました

ケアハウス 楽々むら

一人ひとりの暮らしを大切に、
いきいきとした生活を目指します
おたのしみが盛り沢山!!

毎月のお買い物

忘れ物がないよう
メモをして出かけます



食堂からの楽々浦湾

絶景です!



夏はやっぱりビアガーデン

花火を見ながら、楽しくおしゃべり



職員も本気のプチ運動会

可笑しくて、笑いが止まりません



食卓を賑わす畑作り

採れた野菜を使っの楽々キッチンも楽しみの一つです



日々の暮らし

その2



願いを込めて
七夕飾りを作りました



デイサービスでの
フラダンスショー



豊岡エネルギーさんより
クッキーのプレゼントを
いただきました



今晚のごちそうの一品を
釣り上げるぞ!



カフェでの職員による生演奏
コーヒーの味はいかがですか



城崎小学校の児童との交流会



とてもすてきな
リコーダー演奏でした



ふれ合いを大切にしています



職員による生演奏のひとつ

ランチオンマット

“真の健康は腸活にアリ”

最近話題の「腸活」を知っていますか?腸活とは、腸内環境を整えることや正常な腸内環境を維持する、あらゆる活動のことを言います。腸内におよそ 100 兆個も生息し 100 種類以上あると言われる腸内細菌の中でも、体に良い働きをする善玉菌はビフィズス菌、乳酸菌、納豆菌、麹菌などです。

善玉菌が増えれば便秘解消に役立つことはもちろん、肌代謝を上げたり病気予防にもつながるなど良い事だらけ!

腸内環境を整える方法として意識したいのが「食物繊維」と「発酵食品」を積極的に取り入れることです。その目的とお勧め食材を紹介します。

その1) 善玉菌を届ける

善玉菌を多く含む食材をとることが大事です。食べた菌がそのまま腸に定着はしなくても、毎日食べ続けることで腸内環境が改善していきます。腸内の善玉菌と悪玉菌の割合は日々変化するので、善玉菌が優位な状態を保つことが大切です。善玉菌は発酵食品に多く含まれ、代表的な食材にヨーグルト、チーズ、納豆、キムチ、味噌、麹などが挙げられます。



その2) 善玉菌に餌を届ける

腸内を整える細菌を育てる餌となるのが「食物繊維」。

胃や腸で消化吸収されず大腸まで直接届くことが最大の特徴です。善玉菌の餌となる水溶性食物繊維は、野菜・海草・果物に多く含まれています。毎食欠かさず摂取することを心がけましょう。

ちなみに、私がぜひお勧めしたいのが『味噌汁』です。味噌の中には発酵食品の一つである「麹菌」がたくさん生きています。その上、味噌汁には具として、野菜類や海藻類や大豆食品を入れるので、腸が喜ぶ食材を一度にとれますよ。

医療だより

室内での熱中症に十分注意しましょう

熱中症は暑さなどで、体温調節がうまくいかず、体内の熱を外へ逃がしにくくなり、体温が上昇しおこります。夏季に熱中症で医療機関を受診する人は全国で40万人以上といわれています。屋外では、健康な人がスポーツや作業中に短時間で発症しやすい傾向にあります。それに比べ、屋内は高齢者が多く、対応の遅れなどで重症化しやすい傾向にあり、重症例の実に、40%もが室内で起こっています。

●熱中症の症状



軽

重

めまい、立ちくらみ、気分が悪い、筋肉がつる

頭痛、吐き気、体がだるい

意識障害、全身のけいれん、
肝臓や腎臓の機能障害、血液凝固以上

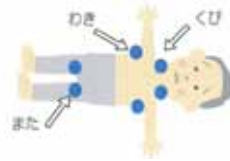
●熱中症の予防

- エアコンの風量を強くしたり、扇風機を同時に使うなどして室温を調節する。
(室温28℃、湿度70%以下が目安です。)
- 強い日差しをすだれなどで遮る。
- のどが乾く前にこまめに水分補給をする
(1日当たり1.2ℓ以上が目安。取り過ぎに注意。)
- 汗をかいた時は塩分も適度に取りようにする。

●熱中症の応急処置

意識がない場合

救急車を呼ぶ
↓
安全で涼しい場所に移す
↓
服やベルトを緩め、体を冷やす
(無理に飲物を飲ませない)



意識がある場合

安全で涼しい場所に移す
↓
服やベルトを緩め、体を冷やす
↓
自分で飲物を促す
※飲める場合は安静にして十分に休憩をとり、
普段とちがう場合は受診する
※飲めない場合は医療機関を受診する

高齢者の場合は本人が熱中症に気が付かない事も多いため、熱中症が疑われる症状が現れていないか周りの人が注意する事が大切です。



寝る前にも
水分補給を!

ご寄付をちょうだいいたしました。(平成30年3月～平成30年7月まで)

糸 乗 邦 義 様 南 條 豊 様
川 原 正 広 様 藤 井 貞 子 様

ありがとう
ございました!

お知らせ

ボランティアさん募集!

生きがいづくりと地域福祉の振興に、
貴方の力を活かしてみませんか。

- ☆行事・事業の手伝い
- ☆ご利用者との語らい
- ☆怒ふき・車いすの清掃
- ☆演芸・歌・芸術活動
- ☆文化・趣味活動

団体・個人は問いません。
お気軽にご参加ください。

連絡・お問い合わせは
楽々むら
0796-32-0161
まで



見学 随時
受け付けます。
お気軽にどうぞ!

編集後記

残暑厳しい日が続いており、今年は、特別暑い日が多く感じます。今月は盆月となり、特に盆行事等で外出する機会があると思われます。気候変動・体調管理には十分に気を付けて下さい。(S)

さて、今回は、ある社会人1・2年生の意識調査について紹介します。

◎新入職員が、良い職場だと感じる職場は、いったいどんな職場であろうか。

- 1位.「職場の人間関係が良い」 2位.「福利厚生が充実している」
3位.「給料が高い」

◎新入職員が、ヤル気がでる言葉とは。

- 1位.「君がいてくれて、助かった。有難う」
2位.「本当によく頑張った」 3位.「なんでも相談してね」

◎新入職員が、ヤル気を奪う言葉とは。

- 1位.「この仕事、向いてないんじゃない?」
2位.「ゆとり世代だなあ」 3位.「私が若い頃は〇〇だったのに」

当施設は、個人情報保護法に関する法律やガイドラインを遵守し、基本方針に沿った取り組みを行っています。