

みどりの樹 vol.48

2015年11月発行



笑顔の絶えない穏やかな時間。

「そろそろエバーグリーン祭の時期だねえ。何をたべよっかあ。楽しみだわあ。」

ポスターをご覧になりながらの会話で、ご利用者が楽しみにされていると改めて感じました。当日は、おいしそうに食事を召し上がる様子、吉田太鼓龍神会による迫力ある太鼓の響きに驚かれる姿、ご家族と穏やかに過ごす時間、どの場面を見ても素敵な笑顔が印象的でした。

来年もご利用者、ご家族の笑顔が絶えないエバーグリーン祭になるよう職員一同力を尽くします。





通所リハビリ おたっしや通信

4月【桜のお花見】



春から夏の
行事写真館

季節の行事からレクリエーション大会などいろいろな余暇活動を行いました。
どの行事も皆さん楽しんでいただいたようで、笑顔をたくさん見ることができました。

5月【ボウリング大会】



6月【魚釣り大会】



7月【七夕会】



8月【夏祭り】



いきいき
クラブ活動

園芸クラブの紫蘇ジュース作り



園芸クラブで栽培した「赤紫蘇」を使って「紫蘇ジュース」を作りました。
栽培・収穫・そして選別・洗ったり・煮出したりと色々な工程を楽しみながら
行い、出来上がったジュースの味は…?! もちろん美味しかったと大好評でした!!



高齢者の リハビリテーションと栄養



皆さんは『サルコペニア』という言葉をご存知ですか？
これは、筋肉量の減少がある状態のことを表します。
高齢者はこの状態が進行すると要介護、合併症の頻度が
高まります。食べないまましていると体の筋肉もエネルギー
として使われ、知らず知らずのうちに飢餓状態となり、リハビリを受けても向上しません。
まずは身体の栄養状態を知ることが大切です。

当施設では身長と体重からBMIを割り出すことから始まります。そして、食事摂取
量を把握し何が不足している状態なのかを判断し、栄養士がケアを行います。

BMI は18.5～25までが標準です。BMI の出し方を載せておきますので、参考になさってください。

BMI
計算式

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)}}$$

■ 肥満の判定基準

	BMI
低体重(やせ)	18.5 未満
標準体重	18.5 以上 25 未満
肥満	25 以上 30 未満

いまでも元気が長生きしてね!

今年の敬老会では、米寿・卒寿・白寿・百賀の方々が
総勢16名表彰されました。100歳以上になられる『百賀』の
方も3名いらっしゃり、頭が下がる思いで拝見していました。
職員がお名前を呼ぶと、初めはやや緊張した面持ちになら
れていた方も徐々にはにかんだ笑顔になっていました。皆様
両手を伸ばし、力強く賞状を受け取っていました。

職員一同皆様のますますのご長寿を願っております。



こころとカラダの健康教室

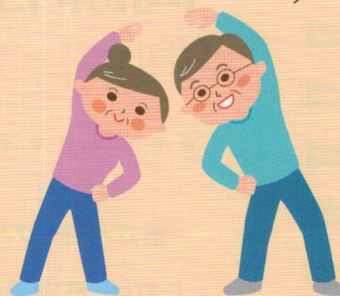
運動不足を解消したい!

最近ストレスがたまって...

Let's try

- 日にち：11月28日(土)
- 時間：14:00~15:00
- 会場：エバーグリーン1F 機能訓練室
- 講師：小澤 聡氏 (アルビレックス新潟)
- テーマ：ボールを使った軽運動

体を動かして
リフレッシュ
しましょう!



※ 無料ですのでお気軽に参加下さい。ご不明な点は 0256-92-3030 相談員 亀山までお願い致します。

ボランティア してみませんか?

ボランティアさん募集



相談員までご連絡ください **0256-92-3030**

富永草野医院ホームページ
<http://www.shihatsudo.or.jp/iin/shift.html>



職員募集

【看護職員】【介護職員】

詳細はホームページ・お電話にてお問い合わせください。
(無資格や夜勤の出来ない方の相談もお受けします)
ご希望の日時で施設見学も可能です。

お気軽にお電話ください

0256-92-3030

担当：村沢

※掲載写真につきましては、ご本人(ご家族)の承諾の上、掲載させていただきました。



インターネットホームページ <http://www.shihatsudo.or.jp>

法人本部

富永草野病院

〒955-0046 新潟県三条市興野2丁目2番25号
tel.0256-36-8777 fax.0256-35-6212

富永草野クリニック

指定通所リハビリテーション 富永草野
居宅介護支援事業所 富永草野
メディカルフィットネス 富永草野

東ヶ丘整形外科

〒940-0205 長岡市栄町2丁目7番15号
tel.0258-53-2025

総合ケアセンター **エバーグリーン** 〒959-0211 燕市富永216番地1
tel.0256-92-3030 fax.0256-93-2076

施設
部門

介護老人保健施設 **エバーグリーン**

在宅
部門

- 富永草野 訪問看護ステーション
- 通所リハビリテーション(デイケア)
- 居宅介護支援事業所 **エバーグリーン**
- 富永草野 訪問介護ステーション
- 短期入所療養介護(ショートステイ)

診療所

富永草野医院

広報委員

・ 武田光晴 ・ 中島 篤 ・ 小川由紀美 ・ 小林桂奈 ・ 塩崎 瞳 ・ 堀 真理子