



# どんぐりにころころ



デイサービス  
管理者

成本 達彦



段々と寒さも増してきていますが、ジョギングするにはいい季節になりました。

夏場に暑さの為中止していたジョギング&散歩を身体健康維持の為再開しました。

皆さんも何か健康の為に運動をしてみてくださいはどうか？

早いもので管理者になって、一年近くが経ちました。

初めのころは分からない事もあり大変ではありましたがスタッフや関係機関、利用者様、家族様に支えられ、新しいこともたくさん学ぶ事が出来充実しています。

来年には、介護支援専門員(ケアマネージャー)の受験を受けられるので、難関ですが資格取得に向けて頑張りたいと思います。

平成27年1月より小規模型デイサービスを休止し、新たに訪問介護事業所の開設を予定しています。訪問介護についてご質問がありましたらお気軽にお声かけ下さい。



里山どんぐり

## 複合型施設

住宅型有料老人ホーム  
小規模型デイサービス  
看護小規模多機能事業所  
訪問看護  
訪問マッサージ

## お問い合わせ

〒799-0064  
愛媛県松山市愛光町6番3号  
Tel. 089-989-8700  
089-911-3708  
Fax.089-989-8701

# お外でティータイム



どんぐり婦人会でおはぎを手作りして裏の愛光公園でお茶の接待をしました。  
おはぎを作りながら、餡のつけ方を教えて頂いたり、昔の楽しいお話を聞かせて頂きました。

# 外出



今頃こんななっとるん?

お天気のよい日はお出かけを沢山します。  
初めてのお買い物でセルフレジを体験したり、くるりに乗ったり。  
ご自分の欲しいものをご自分で選んだり、お使いをして頂いたりと個々で楽しんだ方も、、、  
仲良しグループで外出に行ったり、楽しんで頂けたと思います。

# 日常



秋祭り

日舞に酔いしれる一時

文化祭

リハビリ体操





# 柚子収穫祭



どんぐりファームでたびたび紹介している柚子ですが、初の収穫となりました。  
 みんなで収穫を楽しんだ後、どんぐり婦人会によりジャムに加工しました。  
 「包丁を持つのも何年ぶりかしら」と言われながらスタッフ見守りの中、着々と作業を進めて頂きました。

## 看護専門学校学生研修

二日間ではありましたが、看護専門学校の生徒さんの研修受け入れをしました。  
 介護現場の様子、その中で看護の関わり方里山どんぐりとして看護学生に期待することをお話ししました。  
 十数年前のフレッシュな気持ちを思い出し、気持ちだけは十代な二日間でした。  
 (施設長 水戸)



## 台湾介護保険導入にて

介護保険導入に先駆けて台湾から視察に来られました。  
 皆さん熱心で私達もいい刺激を受けました。  
 今後、お互い施設間交流をしていくことをお約束しました。  
 (看護小規模管理者 村田)



## どんぐりキッチン

- <パンケーキ柚子味>
- 切り餅 1個
- 牛乳 150cc
- 卵 1個
- パンケーキの素 150g
- 砂糖 大さじ2
- 柚子の皮 適宜
- <パンケーキきなこ味>
- 切り餅 1個
- 牛乳 150cc
- 卵 1個
- パンケーキの素 150g
- 砂糖 大さじ3
- きな粉 大さじ2
- 栗きんとん 生クリーム

## 餅餅なんちゃってモンブラン

- ①耐熱容器に、小さく切った餅と、分量の半分位の牛乳を入れラップをします。
- ②電子レンジで3・4分温めて柔らかくしたら混ぜます。
- ③その中に他の材料を全て入れ混ぜます。
- ④フライパンで普通のパンケーキと同じように焼きます。



今回はお正月に食べて頂きたいおやつを紹介します。  
 お正月には、餅や栗きんとんはつきものですが、そればかりだと飽きてしまいますので、一工夫してパンケーキで召し上がってみてはいかがでしょうか？  
 今回は、生地にも凝ってみました。  
 一口食べればモンブラン。  
 どんぐりレシピ研究クラブ

## 癒しのひととき

笑い文字講座に参加しました。  
絵心や字心がない私でも、満面の笑顔の筆文字が書けます。  
コツは？と先生に聞くと感謝と喜びの気持ちで書くことだと教えて頂きました。  
3時間程の講習でしたがとても楽しく癒された時間でした。

水戸 千鶴



## ポスターセッション



松山赤十字病院にて  
「病院と在宅看護・介護の連携」  
合同研修会があり、里山どんぐりが  
優秀演題に選ばれました。  
今後もより一層介護・看護の連携  
に取り組んで参ります。

## NSワンポイント講座



平成26年10月1日より定期接種となった肺炎球菌ワクチンについてご紹介したいと思います。

### なぜ肺炎予防が必要なのか？

- ★肺炎は日本人の死因の第3位
- ★肺炎により死亡者数の約95%は65歳以上
- ★肺炎で1番多い病原菌は肺炎球菌である

肺炎を予防するには、細菌やウイルスが身体に入り込まないようにすること、  
身体の抵抗力を強めること、そして予防接種が大切です。

今までこのワクチンを接種したことがない方を対象に、平成30年度までの  
間に一人一回定期接種の機会を設けています。

対象となる年度においてのみ、公費助成が受けられます。

詳しくは各自治体、かかりつけのお医者さんにご相談下さい。



**肺炎球菌による感染症をワクチンで予防しましょう**

## 今後の予定

初詣・外食  
節分  
運営推進協議会  
避難訓練

## 往診医

あかりクリニック  
たんぽぽクリニック  
城北診療所  
生協病院  
清水医院  
かとう歯科  
樋口歯科  
西岡歯科

## マッサージ&リハビリ

訪問マッサージ 和み  
訪問マッサージ 里山どんぐり  
訪問看護ステーション 里山どんぐり

# 社員紹介



医療型小規模多機能事業所

## 服部 明彦



こんにちは。

4月から里山どんぐりのスタッフとして仲間入りしました。介護の仕事を初めて1年半くらいになりますが、「介護はエレガントに」を心掛け楽しく仕事しています。

人の命にかかわるといような場面にも携わる事もあり、大変な仕事だと実感しています。

休日は極力地元の方達とのつながりや家族サービスを大事にしています。

夏休みには夜勤明けと休日を利用して弾丸ツアーに行きました。

子供たちの自由研究に付き合っ家族全員で四国を巡り、ゆるキャラたちの研究をしてきました。

初日は家族でキャンプ、次の日は子供達の希望もあってホテルにも宿泊しました。

なかなか大変でしたがまた一つ家族の絆が強くなった様に思います。

秋には地元秋祭りにて、だいば(鬼の役)をこなし地元の方達とも美味しいお酒を頂く事が出来ました。

これからも頑張りますので宜しくお願いします。



## 面会者様へのお願い

ウイルス感染予防にて申し訳ありませんが、小さいお子様や発熱・嘔吐・下痢などの感染の可能性のある方の面会はしばらくの間ご遠慮願います。



## お誕生日

おめでとうございます

(10・11・12月)

- U・H様 **74歳**
- I・S様 **85歳**
- I・H様 **83歳**
- O・T様 **89歳**
- H・S様 **87歳**
- M・K様 **81歳**



## 編集コラム

寒くなってきました。我が家の柴犬(茶吉)もきじ猫(きじ子)も暖かい毛布にくるまって夜を過ごしています。皆様も風邪等ひかれぬ様、暖かくしてお過ごし下さい。今年もありがとうございました。



なでしこジャパンの澤穂希選手が私の目標だワン。トップレベルで戦えるよう心と体を鍛えていませ。

《雪 1歳 女の子》