



フラワーハイツ新聞



伊南福祉会法人理念
地域の絆と
あたたかい福祉を創ります

フラワーハイツ理念
利用者の尊厳を守り、家庭復帰を支援し、
地域や家族との触れ合いを大切に、常に明日
を見つめた活気ある明るい施設を目指します

イベント紹介

フラワーハイツで
行ったイベントを
ご紹介します♪

9月13日 敬老会



こいの旨煮が
骨まで食べれてとて
も美味しかった!!

今まで生きてきた
中でこの人生を楽しく、
うれしく過ごせて
よかったです。
ありがとうございます!

10月28日 運動会



なかなか体を動かす機会が
ないからみんなでも楽しく体を
動かすことが出来て良かった!

コロナの影響で
グループごとで行い、初の試み
だったけど、みんな楽しく参加
できてよかった!

恥ずかしがりの
野原さん。こんな
感じの人です。

相談員講座

皆様には大変お世話になっております。フラワーハイツ相談員の野原と申します。今回は老健入所までの流れを説明します。(老健は在宅復帰を目指し3ヶ月間しっかりと個別リハビリを受けて身体機能の向上を目指す施設です。ずっと入所できる施設ではありません。3ヶ月ごとに検診会が開かれて、ご本人、ご家族の意向や在宅復帰が可能か検討しています。)

- ① 申込書の作成...フラワーハイツへ連絡頂き日程調整後来所して頂きます。申込書の記入にあたり現在の様子を簡単に聞かせて頂きます。お薬手帳がある場合はご持参ください。
- ② ベッド調整...在宅復帰や他施設への移動、入院等によりベッドの空きがでましたら、こちらから入所の意向を確認します。ケアマネや病院の相談員から情報収集をし、相談員が面接に伺います。その後、施設内で入所の可否を検討します。(主治医へ「診療情報提供書」の作成を依頼して頂きます。)
- ③ 契約...入所可能と判断されれば、入所の契約をして入所の日時を決めます。
- ④ 入所...介護タクシー等利用し来所して頂きます。ご家族には各計画書にサインを頂いたりします。
- ⑤ 入所後...3ヶ月ごとの検診会で、在宅復帰、延長利用、他施設への移動等が検討されます。ずっと入所できる施設ではないためどこかのタイミングで退所となります。行き先が決まってからの退所となりますのでご安心ください。

以上が簡単な流れになります。わからないことがあればいつでも相談して頂ければと思います。

今日のデイケア



9月はデイケアで敬老会を行いました。節目の方たちのお祝いをさせて頂き、職員とご利用者による演奏会をさせて頂きました。今年にはコロナウイルスの影響で、中の職員だけでのお祝いでしたが盛大なお祝いをすることが出来ました♪

10月は干し柿作りと、かぼちや作りを行いました。それぞれの個性が出る作品が出来ました。デイの天井は秋色でいっぱいです。干し柿が出来るのはいつ頃かな？ 見ているだけでお腹が空いてくるよ！ うな素晴らしい作品が出来ました♪



おすすめ一品

たらのキムチチゲ風煮込み 材料 4人分

たら	2切れ	しょうがおろし	お好みで
長ネギ	1/4本	にんにくおろし	お好みで
白菜	大2枚	砂糖	小さじ1
木綿豆腐	1/6丁	酒	小さじ1
わけぎ	少々	ごま油	小さじ1
キムチ	15g	醤油	小さじ1
		味噌	大さじ1
		豆板醤	少々



作り方

- ①たらは一口大に切り、酒をふりかけておく。野菜・豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油をひき、しょうが・ニンニクを炒め、長ネギを炒める。
- ③長ネギがしんなりしたらたら・白菜・豆腐とひたるくらいの水を加え煮込んでいく。
- ④沸騰したらキムチ・調味料を加えまたすこし煮込む。
- ⑤最後にわけぎを散らして完成！

キムチは乳酸菌が豊富です。寒くなり感染症が心配になってきます。乳酸菌の整腸効果で免疫力をあげていきましょう！ 温かいものを食べて寒い冬を乗り切りましょう！

健康道場～健康寿命を伸ばそう！～

第3回目は膝痛予防体操を紹介したいと思います。膝痛も身近な痛みです。特に階段を昇る時、歩いているときに痛みが出やすいです。予防体操を行って健康に、元気に過ごしましょう！



膝の内側に手を当てます



手を押しつぶすように膝に力を入れます

力を入れて、抜いて、を10回繰り返します。枕などを挟んでもいいです！

1セット10回を1日3セットできると良いですね！

見落としがちな内ももの筋肉をしっかり鍛えて健康的な膝にしましょう！ みんなでLet's try!