

一期一会

第29号

令和2年

10月1日発行

在宅

その時その時の出会いを大切に

発行／（福）長野社会福祉事業財団 クローバーの丘
〒586-0035 河内長野市小塩町 431 番地 3
TEL 0721-60-1100 FAX 0721-60-1101

新型コロナウイルス感染の対策

クローバーの丘 基本理念

「ご利用者様を第一に考えた
より良い介護の追及」

新型コロナウイルスの対策として、ご利用の日に検温とマスク着用をお願いしております事にご理解、ご協力いただきありがとうございます。お手数をおかけしますがご利用者様の安全と健康を第一に考えたことであり、引き続きご協力の程よろしくお願い申し上げます。

又、当面の間、ボランティア、一部の訪問販売は中止とさせていただいております。教室など開催出来ず、息苦しい毎日となっていると思います。職員一同、一緒に乗り切っていければと思いますのでよろしくお願い致します。

「セルフコンパッション」という考え方を知っていますか？

ストレスに強くなり、自分の成長を加速させる考え方で
す。研究でも明らかにされているので、ご紹介します。

「セルフコンパッション」は自分に向ける「思いやり」
「優しさ」「慈しみ」のことです。自分を思いやるなんと戸惑う人も多いでしょう。しかしこの考え方が低い人は、自分の気持ちをないがしろにして疲労されています。自分の苦しみを認識できず、自分を責めていつも歩引いている感じです。親友の相談にのる様に自分（相手）へ思いやりの言葉などが必要です。セルフコンパッションを高めるいくつかの方法をお試し下さい。①胸や腕や腹など自分が安心する所を押さえる、又は肌触りの良いものを触る…手からのぬくもり癒しを味わう②「そんなことがあったら誰でもつらいよ」など声をかける…寝る前など、自分へ優しい言葉かけをします③休息の飲み物に意識を向け、カップの温かさを感じながら自分へ「お疲れ様」と思う…気持ちが楽になります。

「秋の風物詩・・・薩摩芋」

秋の風物詩にはいろいろなものがありますが、先日、ご利用者様に「美味しい薩摩芋がスーパーに売っていましたよ」と教えていただき、私は早速その「薩摩芋」を購入し「焼き芋」を作りました。作り方をネットで調べて、オーブントースター（200度）で40分位焼くと、美味しいホクホクの甘い「焼き芋」の出来上がりです。

私は美味しい焼き芋を食べながら、今は亡き母が「焼き芋」が大好きで毎日のように食べていたことが思い出され、感慨無量になりました。

ヘルパーのサービス訪問中はご利用者様との会話の中で、実に為になるお話をよく聞かせて頂き大変勉強になります。

いつもありがとうございます。

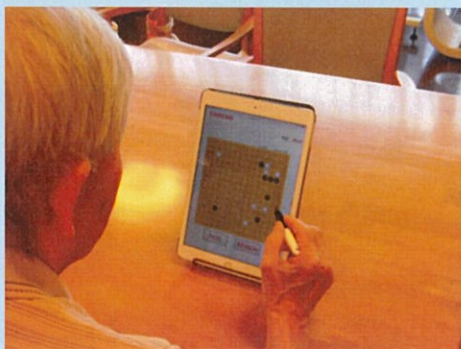
構成者：管理栄養士 城林 斎

構成者：ホームヘルプ 三谷 由里子

※本紙に掲載されている写真は事前にご本人様及びご家族様の承諾を得た上で掲載しています。

デイサービス

『新たな試み』



今、デイサービスでは新たな試みで、iPad（あいぱッド）を使って、一人で『囲碁』『将棋』『脳トレ』などのゲームを楽しんでいただいております。画面を見ながら、指かペンで触れるだけで楽しめますので、初めての方でも気軽に使用できます。又、歌が好きな方や小説を読みたい方、映画を見たい方も楽しんでいただけます。興味のある方は、気軽に声をかけて下さいね。

『お月見と食欲の秋』



美味しそうな食べ物がいっぱい！！

（構成者：生活相談員 竹井 重喜）

目標⇒～誰もが元気になれるサービスの実現～

秋の壁面



壁面作りが今、流行っています。

今回のテーマは『秋』でした。

まだ作成途中の絵ですが、皆様日々一生懸命にちぎった折り紙を貼りながら、たくさんの絵を仕上げています。紙をちぎる方、貼る方と役割を決めて一生懸命にコツコツ、モクモクと丁寧に貼っていただいています。

出来ていく絵を毎日廊下に貼りながら、通る度に絵が増えていき、楽しみが増えていくばかり。まもなく完成しますので、また次号で完成した写真を掲載したいと思います。



ショートステイ特集

目標…また来たいと思ってもらえるサービスの実施

ご利用様が楽しみ、「また来たい」と思ってもらえるサービスを実施することで、ご家族様の負担軽減にも繋がると考えています。クローバーの丘では楽しむ機会も意識して設けています。

一年に一度のお楽しみ食！

たこ焼き

大阪と言えばたこ焼きです！

たこ焼きと明石焼きの二つの味が楽しめました

たこ焼きパーティー

食事前の体操

夏になると、うちわが欠かせません

金魚のうちわ作り

依然コロナウイルスが猛威を振るっていますが、ショートステイでは感染対策を徹底しご利用様に少しでも安心して楽しんで頂けるようレクリエーションや体操などの活動を行っております。

新型コロナウイルスに負けるな！！対策の紹介

お迎え時：手の消毒と検温



マスク着用・手指消毒にご協力ください



うがい・手洗い



感染予防の為、マスクを着用していただき、一定の距離を保ち、機能訓練、レクリエーションの活動を行っていただいております。

ペダルこぎ



パワーリハビリ



コグニサイズ



脳トレ



小物作り



転倒予防体操



カラオケ

