社会福祉法人　となみ野会

令和４年７月１０日発行

ふれあい ~第73号~

目　次

1Ｐ　表紙

2～3Ｐ　施設行事(特養)

4Ｐ　デイサービスセンター

5Ｐ　栄養・利用者紹介・ベトナム通信

6Ｐ　施設長挨拶・ヘルパーステーション・寄付・ボランティア・編集後記

特別養護老人ホーム　砺波ふれあいの杜

住所　：　砺波市神島756-1

電話　：　0763-33-0802　　FAX　：　0763-33-0832

Eメールアドレス　：　fureai@p1.tst.ne.jp

ホームページアドレス：http://www.furemori.com

お花見ドライブ

城山公園（小矢部）←

ふれ杜菜園の桜↑

写真はありませんが
岸渡川にも行ってます。

クロスランド小矢部↑

イチゴのフルーチェ

手作りおやつレクリエーション

盛り付けも包丁使いもばっちりでした！

青空TeaTime

ふれ杜菜園の前の木陰でお茶を楽しみました。

ふれ杜菜園のアジサイです。

ふれ杜菜園にはベトナム人研修生や特定技能の方が色んな野菜を植えてます。

瑞泉寺

高瀬神社

桜のお花見ドライブ後も砺波地区の色んな所へバスハイクをしにお出かけしました。

手作り料理

フルーツサンド

デイサービスセンター

今回は、4月～５月に行ったレクリエーションを紹介します♪

卓上カーリング

2つのチームに分かれ、一人3投ずつ、的の中心を狙って投げて頂きます！合計点数が高いチームが勝ちとなるゲームです♪

そばすくい

箸を持って頂き、制限時間内にそばに見立てた紙テープを茶碗にどれだけ盛れるかを競うゲームです♪

フルーツロールケーキ作り

クラフト（紙の立体的なお地蔵さん作り）

栄 養 部 より

夏は「そうめんカレー」

夏の暑さで食欲がなくなると、簡単なメニューを作って
食べることが増えるのではないでしょうか。
そうなると心配なのが、栄養不足、栄養バランスの偏り。

簡単なメニューでも「そうめんカレー」はいかがですか。
みんなが大好きなカレー。肉、野菜等たくさん入れて、一品で栄養たっぷり。
肉の代わりにサバ缶や大豆の水煮を使用してもいいですね。
そうめんは、うどんより細いのでのど越しよく食べられます。

今年の夏も、暑さに負けず元気に過ごしましょう。

利 用 者 紹 介

猪原　睦子様

生年月日	昭和4年7月3日 93歳
出身地	お母ちゃんのお腹の中(砺波市大門)
子供	子供は2人
好きな事	話をする事
好きな食物	なんでも

ベトナム通信

二十歳を迎えた
技能実習生のグエットさん
振袖を着て成人式に参加しました！

日本語検定Ｎ２を受験し、
（通訳が可能なレベル）
見事**合格**しました！

これからのさらなる活躍に期待しています！

ご挨拶

施設長　浜崎浩至

平素から皆様には、多大なご協力とご理解を賜り厚くお礼申し上げます。お蔭様をもちましてふれあいの杜は、多くの方に利用していただいております。

令和三年は、過去に例をみない大雪で始まり、一年を通してコロナウイルスの影響で、日本中が大変なことになっておりました。第六波の中遂に当施設内において、コロナの感染者が出てしまいました。感染力はとても強く、入所者様、職員の多数が感染してしまい、ご迷惑をおかけしました。また、ショートステイとデイサービスを休止する事になり、利用者の皆様に多大なるご迷惑とご心配をおかけいたしまして申し訳ございませんでした。

日本全体が二年以上、コロナの感染が治まらず騒がしい状況ですが、当施設には、技能実習生が四名、特定技能が二名の計六名のベトナム人が働いております。老齢人口の増加によるさまざまな老人施設の新規開設と少子化により、日本人の採用だけでは、介護の職員が足りない状況が今後も継続するため、現在よりも多くの外国人の介護職員が必要になると思っております。

皆様におかれましては、変わらぬご支援ご協力をお願いいたします。

皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げまして、ご挨拶とさせていただきます。

ヘルパーステーション

ヘルパーが訪問した際に「昨夜はトイレばかり行って眠れなかった・・」と聞く事が多いです。加齢に伴い筋力や血管の収縮が弱まって足がむくみやすくなり、夜、横になると下半身の水分が上半身に移動し尿量が増えます。今回は日中に水分を排出して夜間のトイレの回数を減らすヒントをご紹介します。

その1　足を上げる時間をつくる

日中に、足を10～15cm程上げて15分程仰向けになる。

その2　午後から夕方に運動する

ウォーキングなど、足を動かす運動がオススメです。眠りも深くなるので夜もゆっくり眠れます。

オシッコの事が心配で、水分補給を控える方が多いですが、水分量が少ないと水分を体内に溜め込もうとする為、益々足がむくみます。しっかりと水分を摂って適度に運動し、夜間の悩みを解消しましょう ！！

寄附金品

金田　歌子　様	金一封
参宮　武志　様	金一封
窪田　郁子　様	お茶菓子
大平　悦子　様	お茶菓子
村中　ナオ　様	お茶菓子
河合　英夫　様	お茶菓子
柴田　晴美　様	お茶菓子
富山県保育士会	
砺波市内会員一同　様	日用品
砂田　英之　様	お茶菓子
仁木　和彦　様	お茶菓子
大坪　幹巳　様	お茶菓子
飯田　修次　様	介護用品
荒木　美智子　様	介護用品
他匿名　四十七名　様	金一封・介護用品・嗜好品・お茶菓子・日用品・食品・花・果物・飲料水
順不同	

あたたかいご寄付ありがとうございました

ボランティア・慰問にご協力いただいた方

砺波市仏教会　様　法話会

あたたかいご奉仕ありがとうございました

編集後記

走る介護職員にとって今シーズン2度目のピンチがやってきました。1度目は、雪で走るコースがなくなってしまう冬のシーズン。もう1つは、湿度と気温が高くなる夏のシーズン…。雨が降ってても陽差しが強くても、割と平気に走れるんだけど湿度だけは…。まるで水の中を走っているみたいで、とても息がしづらいんです。昨年末にジムに入会し、今年の冬は乗り越えられたんだけど、この夏もまたクーラーがっつり効いたジムに入り浸りになりそうです。

走る介護職員