

MaisonKumamuta

2018年 発行 2月号
広報 メゾン・クマムタ VOL.117

社会福祉法人 恵春会

基本理念

人間尊重の精神と人間平等の思想の実現

方針

1. 個人の自由と権利の尊重
2. 自立への援助
3. 施設は地域社会福祉の核となれ
4. 職員は専門職としての誇りと研鑽を

〒861-4215

熊本県熊本市南区城南町沈目1502

障害者支援施設 くまむた荘

TEL (0964) 28-4680 FAX (0964) 28-5403

くまむた荘デイサービスセンター春秋館

TEL・FAX (0964) 28-2760

相談支援センター絆

TEL (0964) 28-7799 FAX (0964) 28-0040
(0964) 28-7760

♥ 2月生まれの利用者の方



大田様 福島え様 緒方と様

給食だより



アレルギー予防に効果的★EPA

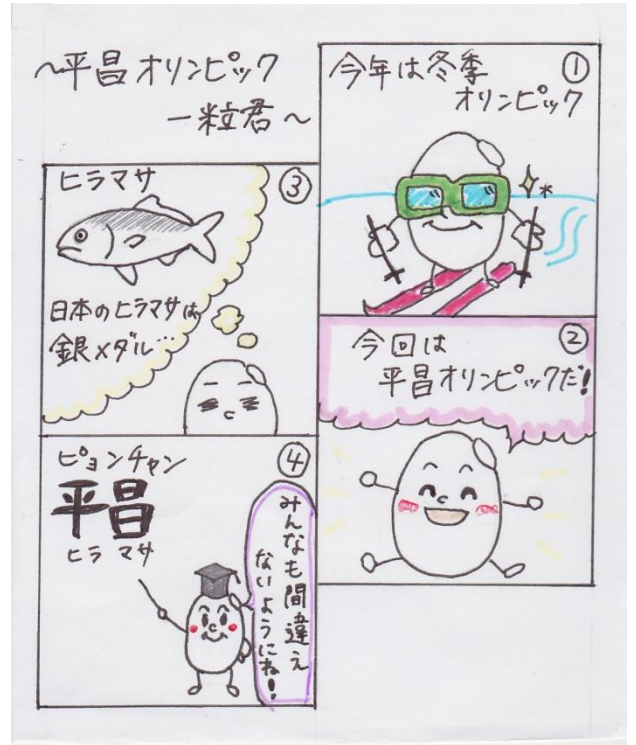
EPAは、青魚に多く含まれる不飽和脂肪酸のことをいいます。人の体にはウイルスや細菌などを異物と認識して排除する免疫機能がありますが、機能がうまく働かずアレルゲンに過剰反応を起こすと、様々なアレルギー症状が現れます。EPAにはアレルギーを促進する酵素を阻害する働きがあるため、アレルギー疾患を防いだり、症状を緩和させたりすることができます。

おすすめの食材

◎さんま：EPA、DHA、タウリン、ビタミンB群、葉酸、カリウム、カルシウムなど栄養が豊富で、生活習慣病や老化防止にも効果的です。

◎はまち：脂肪が多い分、EPAもDHAも豊富に含まれ、高血圧の改善、記憶力の低下に効果が期待できます。

～一粒君～



日中活動予定表

★音楽クラブ

15日(木)、25日(日)

★学習会

6日(火)

★歌おう会

8日(木)

★レクリエーション

20日(火)

★絵画教室

3日(土)、10日(土)、17日(土)、24日(土)

2月行事予定

9日(金)・・・給食委員会

15日(木)・・・コーヒー喫茶
巡回図書

～お知らせ～

1月31日(水) 平野様

長期入院が必要となられたため退所されました。
平野様、ありがとうございました。

短期入所の受け入れ再開について

昨年6月より震災復旧工事のため、短期入所の受け入れをお休みさせていただいていましたが、12月末に工事が終了し、2月より既にくまむた荘に登録されているご利用者の短期入所の受け入れを再開しました。新規のご利用者に対しては4月からの受け入れを予定しております。復旧工事の期間中はご利用者、ご家族の皆様にご迷惑をお掛けいたしました。今後も、快適、安全に過ごしていただけるよう職員一同、努力していきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いいたします。

おくやみ

須佐美様

平成三十年 一月十二日

にお亡くなりになりました。

この場を借りまして皆様に

ご報告させて頂きます。

同時に職員、利用者一同

ご冥福お祈り申し上げます。

インフルエンザについて

毎日厳しい寒さが続きますが体調はいかがでしょう？今回は医務室より、流行期の真っ只中である“インフルエンザ”について再度お知らせいたします。

☆症状と原因

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症で、風邪に比べて症状が重く、とくに高齢者では重症化することもあります。主な症状として、「高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛・咳・喉の痛み・鼻水・強い倦怠感」等の全身症状があります。近年“新型インフルエンザ”が問題になっていますが、季節性インフルエンザとの違いは、新型インフルエンザはその前年までは一度も流行したことがないもので、新しいウイルスが原因、もしくは従来のウイルスの遺伝子が突然変異することによって発生します。そのため、多くの人が免疫を持っておらず容易に感染が拡大することになります。インフルエンザは風邪と症状が似ているため、自分で安易に判断せず、早めに医療機関を受診して下さい。48時間以内に抗ウイルス薬の服用・吸引をすれば症状が軽減され早く治ることが期待されます。

☆予防と対処法

- ① 安静にして休養をとる※ 特に睡眠が重要！
- ② 部屋の温度・湿度を適切に保つ(室温 18~20℃、湿度 50~60%程度)
- ③ 水分補給を十分に行う。

この3つです。一番重要なのは、インフルエンザの感染経路を知っておき、感染の予防をすることです。感染経路は咳やくしゃみ、会話中に空気中に拡散されたウイルスを吸入してしまう「飛沫感染」。鼻や口の粘膜や傷口等を通して感染する「接触感染」の2つです。手洗い・うがい・マスク着用を励行し、しっかりと予防しながら十分な栄養と休養をとり、この季節を乗り切して下さい。

レクレーション



くまむた荘では月に1~2回程レクレーションの時間を設け、ゲームや体操、うたなど様々な活動を行なっています。1月23日(火)は風船バレーを行いました。どこに飛ぶか分からない風船に皆さんハラハラ・ドキドキされ、大変盛り上がっている様子でした。担当職員も日頃の運動不足の解消になったようです。寒い時期ですので運動で体を温めるのは良いですね。

祝・成人



1月8日(月)の成人の日に伴い、生活支援員の吉村愛美さんが新成人の仲間入りをされました。華やかな振袖姿に利用者の皆さんから「きれいかねー」「かわいい」と歓声があがっていました。

くまむた荘でのこれからの活躍に期待したいです。成人おめでとございます！！

デイサービスセンター春秋館

平成30年 初詣!

～ つれづれ日記 ～ No.10



今年も例年通りに七所宮へ初詣に参りました。皆さん、それぞれに今年一年の無病息災を願っておられました。

お祓いもしていただき、大変喜ばれておりました。平成30年が皆様にとって最高の一年になりますようにと、筆者もお願いしてまいりましたよ。

「鬼は外! 福は内!」節分もすぎましたね。「節分」とはなんだろうな?ふと考えました。

現在、2月3日に行いますが、これも2025年(2021年かも…)から閏年の翌年に2月2日になる可能性があるようです。(詳しくは調べてみてくださいね。)

もともと、節分というものは、季節の始まり「立春、立夏、立秋、立冬」の前の日を言います。江戸時代以降は、立春の前日である2月3日になりました。

節分の始まりは、平安時代であると言われていたようで、邪気払いの宮中行事であったそうです。「豆」をまきますが、ごろ合わせで「魔滅」からとってあり悪鬼に豆をぶつけるのでは…とも言われています。

掛け声も、その土地によって違うみたいです。また、分からないこと、調べてみよう。

～相談支援センター 絆～

パート2

平成二十九年六月目標
一日一笑

平成二十九年七月目標
整正頓 整容

平成二十九年八月目標
水分補給

みなさん寒さ凍える日が続きますがいかがお過ごしでしょうか。さて、今回は第2弾として昨年の支援センター月目標を発表させていただきます。…みなさん、「仕事に関係ないじゃないか?」って思いましたか?しかし、身の回りを整えることで気持ちよく仕事に取り組めるのだと思います。来月は平成29年9月～12月分を載せたいと思います。

※書は春秋館ご利用の『内田様』より協力してもらっています。