



世代をつなぐ笑顔の魔法

本格的な秋が訪れました

今年は例年と比べて遅い秋となり、ようやく紅葉めいてきたところです。気候の良さも続いた為、ご利用者様のお散歩も目立ちました。これから冬までの間に、まだまだ活発に活動したいものです！

【行事報告】ハロウィン行事等

10月はハロウィン！とのことで、ご近所のテラ・ナーサリー・スクールの園児の皆様が歌を歌いに来られました。とても可愛らしい姿にご利用者さま皆様笑顔いっぱいでした。また、各ユニット、外でお茶会や誕生日会を開き、どれも青空に恵まれたなかでの行事を行うことができました。なお、園児さんとの交流については、NHK（インターネット）でも配信しておりますので、よかったですぜひ！みてくださね！



↑アクセス



【コラム】温度差で起こる **ヒートショック**

皆さん、何気なく生活している中で、心筋梗塞や脳梗塞などの血管疾患を起こしやすくしている環境を作っていないですか？

特に冬は**気温・室温の急激な変化**にさらされることが多く、リスクを高くしてしまいます。こういったことが原因で血圧が不安定に上下し、血管疾患を起こしてしまうことを「ヒートショック」といいます。以下のチェックリストに当てはまる項目が多い方は注意しましょう。

- ①メタボ、肥満、糖尿病、高血圧、高脂血症、心臓・肺や気管が悪いなどといわれたことがある。
- ②浴槽に入る前かけ湯をしない、または手短に済ませる
- ③浴室・脱衣室に暖房設備がない。
- ④1番風呂に入ることが多い。
- ⑤42度以上の熱い風呂が大好きだ
- ⑥飲酒後に入浴することがある
- ⑦シャワーやかけ湯は体の中心からかける
- ⑧入浴前に水やお茶などの水分をとらない
- ⑨65歳以上である。

★改善方法

- ①暖房設備がない場合は、シャワーを高い位置にかけお湯をはることで浴室を温めることができる。
- ②日没前は気温が比較的高く、人の生理機能が高い時間帯であるため、その時間に入浴する。
- ③飲酒はさけ、入浴前後に水分を摂取する。
- ④お湯の設定温度を41度以下にする。
- ⑤脱衣所に暖房器具を入れるなど、室温差をなくす

「安全に入浴し、健康に過ごしましょう。」看護師 西川

【募集】ボランティア募集

オ・サーバ aioi では、現在慰問・清掃などのボランティアを募集しております。楽器演奏や歌、ダンス、手品やお芝居などを披露し、お年寄りを笑顔にしてみませんか？まずは相談からでも大丈夫です！お待ちしております。



オ・サーバ刊

～職員紹介～



☆小規模 介護職員
つもり ゆうき
津森 祐希

小規模多機能で勉強させていただいております！私は散歩が好きで、ご利用者様も散歩にお誘いしているのですが、その時のご利用者様の笑顔を見るのが毎回楽しみです。できる限り皆様を支えていけるよう努めていきます。

【おしらせ】面会・年末年始について

事業所の年末年始のお休みは以下のとおりです。

※12月30(土)～1月3日(水)

面会や預り金等事務処理、ショートステイの送迎につきましても、原則休止させていただきます。ご理解、ご協力のほど宜しくお願いいたします。

【紹介】施設でのお食事について

オ・サーバ aioi では、委託業者さん(ソフト・ライフ様)と施設栄養士が二人三脚でタッグを組みながら、日々皆様のお食事を提供しております。

材料費が高騰する中、少しでも美味しく、バランスよく、満足のできる食事を提供できるように。そして、利用者さまだけでなく、実は、施設職員も社員食として頂いているので、老若男女の舌を満足させるのも楽しさのひとつ！

施設ご利用の際は、ぜひ楽しみにされてくださいね！



発行：社会福祉法人 ひとつの会 オ・サーバ aioi

小規模多機能型居宅介護

食欲の **秋** オ・サーバ食堂開店！？



ミニドーナツ



栗の茶巾絞り



ポップコーン



千し柿



大量の柿があつという間に皮をむかれて吊るされていく手際の良さに圧倒されました。



どら焼き

柿やさつまいもなど、秋の食材をたくさんいただきました。みんなで美味しく調理して、お茶の時間がいつもよりも華やかになりました。



芸術の秋も…

サービス付き高齢者向け住宅

カップラーメンを 食べる会

10月29日に「カップラーメンを食べる会」を行いました。敢えて普段食べることのないインスタントラーメンを、好きな銘柄を選んでもらって提供しました。最近のインスタント食品のおいしさを通して、時代の変化を感じてもらったひとときでした。普段は栄養バランスの取れた食事を提供していますので、たまには遊んでみようという企画でした。



♪ 特別養護・ショートの様子 ♪



♪ 小規模多機能の様子 ♪



ご家族、ご利用者様に撮影のご協力許可をいただいております。また、集合写真については、一時的にマスクを外しております。

～編集後記～

秋らしい季節となり、ご利用者さまもお散歩など活動的で楽しい季節だったように感じています。引き続き11月もお散歩など楽しまれている様子です。年末に向けて、スタッフは盛大なクリスマスの準備に取り掛かっているところですので、ぜひぜひお楽しみに！（内田）

今月号のテーマ色は**唐紅（からくれなゐ）**：ペにばなを使用し繰り返し染めた色です。色が定着しやすい秋から冬にかけて染め物を行います。

複合型高齢者福祉施設 オ・サーバ aioi

住所：山口市下小鯖 11331-12

TEL: 083-902-1521(代表)

083-902-1520(小規模・サ高住)

公式  ホーム 
LINE  ページ 