



オリオン新聞

第120号

発行日

令和3年1月1日

新年のご挨拶

施設長 大貫 朱夏

謹んで初春のお慶びを申し上げます。
昨年はコロナ禍で面会制限せざるを得ない状況の中、ガラス越しではありますが面会を再開した際に皆様の笑顔を見え、ご家族の力をあらためて実感した年でした。

二〇二〇年六月より『超強化型老健施設』の指定を受けましたが、『超強化型』とは、介護度の高い方々の受入れと同時に「在宅復帰支援」が重要視されるといふ、難易度の高いものです。ですが、面会再開時の皆様の笑顔を見て、皆様が住み慣れた地域、元の生活環境に少しでも近い形で復帰できるように、職員一丸となってご家族のご協力を得ながら尽力していきたいと思っております。そして「デイケア」「訪問リハビリテーション」「介護教室・介護予防サロン」などを通して、地域の方々の健やかなる生活を支える一部でありたいとも思っております。本年もよろしくお願いたします。



オリオンの春夏秋冬

一年を通して様々な行事を企画し、利用者様が楽しんで生活を送っていただけるよう、より一層努力してまいりますので今後ともよろしくお願いたします。

明けましておめでとうございます(^^)🐟🌸🍀
今年もよろしくお願ひ致しますm(_)_m

クリスマス会

12月は各通りでクリスマス会を行いました(^^)
スタッフサンタのプレゼントに皆様大喜びでした!!



クリスマスの雰囲気を出すために、利用者の皆様に壁飾りの作成を手伝って頂きました。
各通り、様々な趣向を凝らして作成致しました。



いちょう通り



さくら通り



けやき通り



新年会、開催いたします!



日時 1月15日
時間 10:00~11:00
内容 鏡割り・獅子舞
七福神仮装・歌 など



例年ならご家族を招待し皆様で楽しめる新年会を開催しておりましたが、今年にはコロナ禍のため、スタッフと利用者の皆様でのみ行う予定です。
新年会の様子は次回のオリオン新聞でご報告致しますm(_)_m



オリオン通所リハビリテーション



昨年もクリスマス会を皆さんで行いました！



皆さんで飾り付けしたクリスマスツリーの前で、サンタさんとトナカイと一緒に記念撮影を撮りました♪
おやつにはケーキを召上がり、コーヒーや紅茶で一息つきました。

12月のお料理教室はホットケーキを作成して、自分でデコレーションを加え談話しながら食べました！！
上手に焼け、かわいくトッピングできとてもおいしく出来上がりました☺

デイケア 1日の流れ

オリオン到着 健康チェック	入浴 個別リハビリ 作業活動	昼食	集団リハビリ レクリエーション	おやつ	オリオン出発

デイケア 空き情報

デイケア 行事予定

	月	火	水	木	金	土
空き状況	×	△	△	△	×	×

【空き状況】 ○・・・2～3名空きあり △・・・1～2名空きあり ×・・・満員

14日～16日
新年会
1月 25日～27日
お料理教室・お誕生会
(ハツ橋)

皆さんと一緒に楽しく♪リハビリしませんか？

- 最近転びやすい
- お風呂に入るのが大変
- 病院を退院したばかり
- 認知症が心配

見学・相談お待ちしております(*^_^*)

相談室 加藤・渡部・熊田

栄養科だより ～骨、弱っていませんか～

高齢者や低体重、小柄な方は骨粗鬆症のリスクが高く、骨がもろくなりやくなっています。今回は、丈夫な骨を維持するために大切な栄養素についてお話させていただきます。魚の缶詰めは、骨まで軟らかく食べられ高齢者のカルシウム補給に特におすすめです。



栄養士：松本

骨の健康に関わる主な栄養素と働き

ビタミンD	カルシウム	タンパク質	ビタミンA	ビタミンB群・C	ビタミンK
<ul style="list-style-type: none"> カルシウムの吸収を促進し、カルシウムが骨に沈着するのをサポート 例) 魚、きのこなど 	<ul style="list-style-type: none"> 骨の主成分 例) 牛乳、乳製品、小魚、青菜類、海藻、ナッツなど 	<ul style="list-style-type: none"> 骨量の維持に重要 筋肉を保ち、転倒、骨折予防にも 例) 肉、魚介、卵、牛乳、乳製品、豆類、穀類、ナッツなど 	<ul style="list-style-type: none"> 過不足なく摂取することで骨折のリスクを抑える 例) 魚介、レバー、緑黄色野菜など 	<ul style="list-style-type: none"> コラーゲンの生成に関与して骨を丈夫にする 例) 野菜、じゃがいも、果物など 	<ul style="list-style-type: none"> カルシウムを骨に沈着するのをサポート 例) 納豆、青菜など

骨を育てるおかず ～鯖缶の小松菜炒め～



【材料】

サバの味噌煮缶・・・1缶
小松菜・・・・・・・・・・1束
ごま油・・・・・・・・・・適量
鯖缶の汁・・・・・・・・・・大さじ1

【作り方】

1. サバ缶の身だけを取り出し、皮を上にしてオーブントースターで10分ほど焼く。
2. サバを焼いている間に、食べやすい大きさに切った小松菜をごま油を引いたフライパンで炒める。
3. 鯖缶の汁を②に入れ炒める。
4. ③を皿に盛り付け、焼いたサバを乗せて完成。

ポイント

- ①タンパク質、カルシウム、ビタミンDが摂れる魚を積極的に食べましょう。
 - ②牛乳・乳製品、納豆などを習慣的に食べる。出来れば牛乳・乳製品は毎日、納豆は2日に1度程度を心掛ける。
- ※疾患のある方は、主治医または管理栄養士にご相談ください

訪問リハビリ情報



新規利用者大募集中です！

お問い合わせは↓↓↓

訪問リハビリ担当：白岩まで

[空き状況]

	月	火	水	木	金	土
午前	×	×	×	×	×	×
午後	×	△	△	△	×	×

○・・・ 空きあり △・・・ 要相談 ×・・・ 満員

職員紹介



えんどう のぶゆき

氏名：遠藤 信幸
職種：介護福祉士
担当：さくら通り



11月より三春病院から異動となりました遠藤です。少しでも早く仕事に慣れ、安心・安全なケアを提供出来るように頑張ります。宜しくお願い致します。



えんどう みちお

氏名：遠藤 三千男
職種：運転手・事務



12月より異動しました遠藤と申します。皆様に笑顔を送れる様に精進してまいります。よろしくお願いします。

ひとこと

昨年のはじめには、一年後このような世の中になるとは思いもせずでした。ですが、そんな中でもサンタの衣装で面会に来られたご家族の様子や、入所者さん宛てに届くご家族からのクリスマスや新年の贈り物などを拝見して、温かい気持ちにさせて頂くことも数多くありました。そういう毎日の小さな幸せを積み重ねていけば、今年一年、明るい年にすることが可能なのではないかと思う新年です。

施設長 大貫 朱夏



公益財団法人 星総合病院
介護老人保健施設 オリオン
〒963-0211
福島県郡山市片平町字峯三天2
TEL. 024-952-6413
FAX. 024-961-6157
E-mail orion@hoshospital.jp