

# さわやか元気オリオン新聞

～ オリオン入所者の皆様の楽しい生活の記録 ～

施設入所

第89号 発行日 平成29年1月1日

## 成人の日

2017年・平成29年は1月9日。

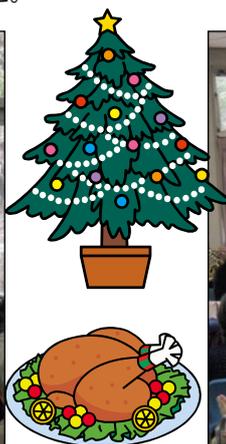
大人になったことを自覚し、自ら生き抜こうとする青年を祝い励ます日。1948年に制定されてから1999年まで1月15日でしたが、2000年に制定されたハッピーマンデー法に基づき、1月の第2月曜日に改正されています。



## あさか開成高校クリスマスコンサート

12月17日、あさか開成高校音楽部16名の皆さんがクリスマスコンサートの演奏に来所されました。

「シングル・ベル」や「星に願いを」など、クリスマスの雰囲気を出すピッタリと息の合った演奏に、利用者の皆様も静かに耳を傾けて聞き入っていました。高校生とのふれあいには、利用者様から“アンコール”の掛け声もあり、和やかに楽しく過ごすことができる時間となりました。



## 年賀状作り

入所中の利用者様が年賀状を作成しました。干支になるニワトリを書いて色を染め、敷地内のポストに投函しました。

新しい年が良い一年となりますよう、願いを込めて年賀状を作りました。



1月入所  
行事予定

12日 入所者お誕生会

14日 平成28年度オリオン新年会

16日 入所者お料理教室

23日 生け花教室

8日・15日・22日 午前：書道教室、午後：カフェ・ド・らいふ



# ～ オリオン通所者の皆様の楽しい毎日 ～ デイケア

## 12月の行事紹介



12月20日(火)・21日(水)・22日(木)の3日間クリスマス会を行いました。今年はココア味のホットケーキを焼き自分でデコレーションしました。ゲームではじゃんけん大会を行い、サンタとトナカイによるキャンドルサービスもありました♪ 26日(月)は生け花を行いました。男性利用者も真剣にバランスを考え綺麗な花を生けていました!(^\_^)!

### 1月通所 行事予定

- 1月12日～14日新年会
- 1月23日～24日誕生会
- 1月23日～25日料理教室  
(豆腐団子を作ります)

利用者の皆さんが自分でどこにどのスタンプを押すか考えて年賀状を作りました。どんな年賀状が届きましたか？

## デイケア空き情報

|      | 月  | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|------|----|---|---|---|---|---|
| 定員数  | 20 |   |   |   |   |   |
| 空き状況 | △  | × | ○ | ○ | ○ | △ |

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

見学もお待ちしております。  
(\*^\_^\*)  
相談室 木元・相樂

## デイケア 1日の流れ

- 9:40 オリオン到着  
健康チェック
- 10:00 入浴  
個別リハビリ  
作業活動
- 12:00 昼食
- 13:30 集団リハビリ  
レクリエーション
- 15:00 おやつ
- 15:45 オリオン出発

# 給食レシピ

今月は、オリオンおすすめメニューの「牛しぐれ煮丼」を紹介します。

しぐれ煮とは、短時間で仕上げる調理法が、一時的に降ってすぐ止む「時雨」に似ていることが、語源の由来とも言われています。オリオンのしぐれ煮は、牛肉、ごぼうが材料として使われており、隠し味に黒酢が入っています。黒酢が入ることで、しょうがと合わさりボリュームがありながらも、さっぱりと食べられる一品です。ぜひ、ご自宅でもお試しください。

## ○材料(1人分)○

|           |      |      |     |       |    |
|-----------|------|------|-----|-------|----|
| ごはん       | 150g | 黒酢   | 8g  | サラダ油  | 5g |
| 牛ロース      | 60g  | 本みりん | 10g | 白いりごま | 適量 |
| ごぼう       | 20g  | 合成清酒 | 15g |       |    |
| たまねぎ      | 20g  | しょうゆ | 8g  |       |    |
| しょうが(おろし) | 0.5g | 三温糖  | 6g  |       |    |



常食



やわらか食

## ○作り方○

- 1.ごぼう(ささがき)、たまねぎ(薄切り)を切る。
- 2.鍋に油をひき、ごぼう、たまねぎ、牛肉を炒める。
- 3.調味料を入れて、汁がなくなるまで煮込む。
- 4.味が染みたら、ごはんの上のにのせて、ごまをふれば出来上がり。

# 今月のリハビリ



オリオンでは、入所利用者を対象にグループ訓練を行っています。

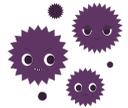
- 月曜日は、『転倒予防体操』で足腰のトレーニングをします。
- 火曜日は、『円背予防体操』で背中や腰のトレーニングをします。
- 水曜日は、『アクティビティ』で体操やゲームを行っています。
- 金曜日は、『作業グループ』で手芸や貼り絵等を行っています。
- 土曜日は、『嚥下体操』で誤嚥予防に口腔のトレーニングをしています



それぞれ、その人に適切なグループに参加していただいています。



大勢で一緒に体操やゲームを行うことにより、協調性や競争心が出る等個別でリハビリテーションを行う場合とは違った効果があります。



**【インフルエンザとウイルス性胃腸炎について】**

◆インフルエンザ … ウイルスが原因で、感染者の咳や唾液、鼻水などから感染します。感染者が咳やくしゃみを手で受けると、その手でドアノブ、便座、スイッチ等に触った場合ウイルスが残り、次の人に感染していきます。

予防方法 … マスクと手洗いです。特に手洗いは重要で、アルコール性の消毒液で予防効果あります。

◆ウイルス性胃腸炎 … 感染者の嘔吐物や下痢から感染します。接触、飛沫感染者がトイレに行った後きちんと手を洗わないと触れた箇所にウイルスが付着し、次の人が触れることで感染します。

予防方法 … ノロウイルス等の胃腸炎にはインフルエンザのようにワクチンや、効果のある薬がありません。このため、感染しないようにすることが重要ですが、この対策として感染者との接触を避けることが大事になります。また、嘔吐物や便は素手で処理せず、二次感染を防ぐために必ずプラスチック手袋やエプロンで防護してください。そして、市販の塩素系除菌漂白剤をかけるなど、初期対応を行うことで予防に効果があります。



**訪問リハビリ情報**



新年明けましておめでとうございます。寒くなってきて活動量が減少してくる時期です。いざ動こうとしても体力低下により動作が不安定となり転倒しやすくなります。簡単に継続できる運動等訪問リハビリでは助言できます。ぜひご活用ください!!!



言語聴覚士 理学療法士  
伊藤です 五十嵐です

**【空き情報】**

|    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|---|---|---|---|
| 午前 | X | X | X | X | △ | △ |
| 午後 | △ | △ | △ | - | △ | △ |

**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：五十嵐・伊藤まで

**オリオン施設情報**

**◇感染症状者の治療  
対応時の面会制限  
について**

※冬季に限ることではありませんが、流行性の病気は一年を通して流行り、特に冬季を代表するのは「インフルエンザ」と「ウイルス性胃腸炎」です。

感染力が強く、発症者の近く（濃厚接触者）にいた場合、次から次へと感染していくため注意が必要です。抵抗力の弱い高齢者に対し、拡大感染防止のため外来者の面会制限を講じる必要があります。

何卒、面会制限することへのご理解をお願い致します。

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番地  
TEL. 024-952-6413  
FAX. 024-961-6157  
E-mail orion@hoshospital.jp

「編集後記」  
新しい年が明け、また期待と希望に願いを込める一年の始まりです。  
年末にインフルエンザが施設内で流行り、利用者様、ご家族様等に「面倒をお掛けしました。」流行りだけみると、昨年は年明けから芸能界でも大きな話題の提供があり、解散報道に揺れた残念なこともありましたが、流行りは残念なものではなく、喜ばしい流行りの方が嬉しいですね。  
オリオン広報委員会委員 佐藤