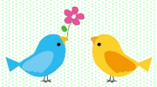
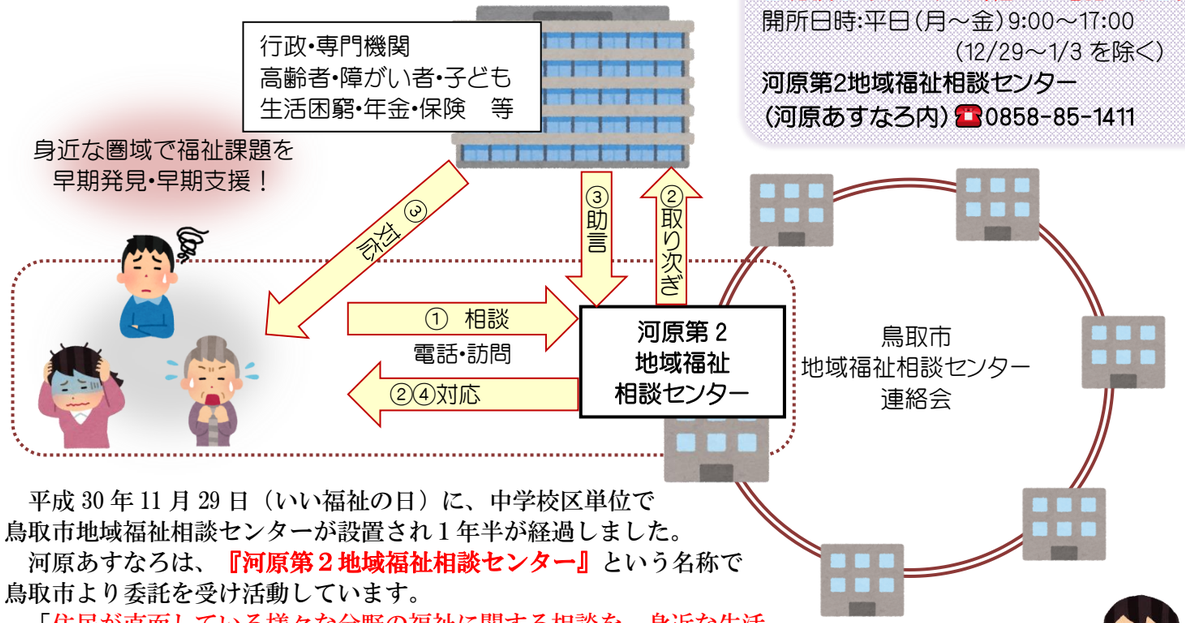
河原あすなろ令和2年度事業計画

施設理念	地域の拠点施設としての役割・使命を果たし、利用者の尊厳を大切に質の高い継続したサービスを提供する
施設基本方針	個人の尊厳を守り、やすらぎと潤いのある生活を支援する 地域に親しまれ、信頼のある施設を目指す
施設目標	自立支援に向けて、安心安全で質の高い介護サービスを提供する 社会資源の把握と適切な活用の実施



～鳥取市地域福祉相談センター～

ご相談があれば、お気軽にお電話ください。
開所日時:平日(月～金)9:00～17:00
(12/29～1/3 を除く)
河原第2地域福祉相談センター
(河原あすなろ内) ☎0858-85-1411



平成 30 年 11 月 29 日（いい福祉の日）に、中学校区単位で鳥取市地域福祉相談センターが設置され１年半が経過しました。
河原あすなろは、**『河原第２地域福祉相談センター』**という名称で鳥取市より委託を受け活動しています。
「住民が直面している様々な分野の福祉に関する相談を、身近な生活圏域において、一旦丸ごと受け止める相談窓口」として、地域福祉活動団体等と連携しながら課題の解決、あるいは専門の支援機関につなげ悩みや不安を抱える人の早期発見、早期支援を図っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

職員紹介

4 月の人事異動で河原あすなろへ異動になりました職員を紹介します。
職員一丸となって頑張ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

次長兼介護士
井殿　修子

副主任介護士
堂前　陽子

事務主事
レー ティ フエン チャン

准看護師
松田　美香

介護士
佐藤有紀子

介護士
平田　静

介護士
矢部　卓哉

調理員
戸井　芳枝

デイサービスセンター
介護士兼生活相談員
小林　久人

おしろやま

介護老人福祉施設 河原あすなろ

鳥取市河原町今在家842
TEL 0858-85-1411　FAX 0858-85-1573
E-mail：kawahara@t-asunaro.or.jp

令和2年5月発行　第87号

けっこうなお手前です

お茶会

5 月 27 日(水)、今年は少し雰囲気を変えてお茶会を行いました。ピシッとした背筋に手慣れたお手前…実は元茶道部だったいう男性職員！所作もばっちり決まり、普段見ない凛々しい姿に利用者の方も惚れ惚れでした。『なんちゅう見事な花だぁ～』と豪華な壺花を観賞しながらお抹茶とお菓子をいただきました。『お茶が旨いなあ！』『お菓子うまいわぁ』皆さんゆったりとした時間を過ごしました。

～春の訪れを感じて～

予定していた花見ドライブが中止になってしまい、少しでも季節を感じていただきたいと、厨房職員手作りの『桜餅』をおやつで提供しました。桜の葉のいい香りに、中にはあんこがたっぷり！『おいしかったでぇ』『いいお味だったわぁ』と皆さんとても喜んでおられました。

常食

なめらか食

嚥下機能が低下した利用者の方も安全に食べていただけるよう工夫しています。

この広報紙に掲載している写真は、ご本人又はご家族のご了解を得て掲載させて頂いています。

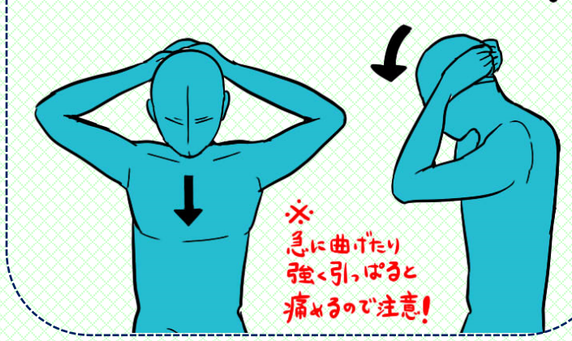
肩こり解消・自宅でできるカンタンストレッチ

こんにちは！機能訓練指導員です。外出や運動の機会が減り、身体の鈍りや肩こりを感じてきているのではないでしょうか？
身体に疲れを残さないように今回はお家でできる簡単な肩こり解消ストレッチをご紹介します。
肩回り疲れたな、というときに休憩がてら行ってみてください。

①右手を背中側に持っていきます。
②左手で右側頭部（右耳の上あたり）をつかみます。
③そのまま左手で軽くゆっくりと首を傾け伸び切った所で20秒保持。

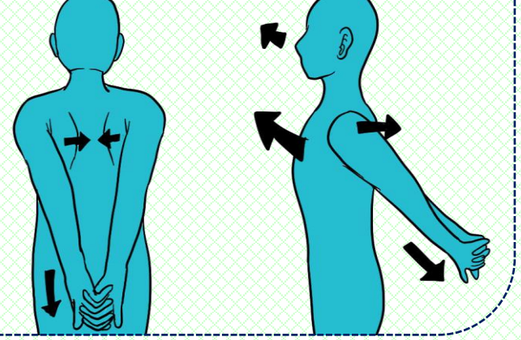
※急に曲げたり強く引っぱると痛めるので注意！

①背すじを伸ばし、頭の後ろで手を組みます。
②痛みを感じない程度で アゴを引いて 20秒保持します。



※急に曲げたり強く引っぱると痛めるので注意！

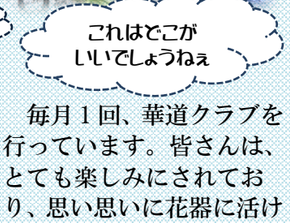
①両手を後ろで組みます。
②胸を張りながら肩甲骨を寄せるように 肩をゆっくり引きます。
③その姿勢を保ったまま20秒！



～体操クラブ～

今年度より体操クラブを行っています。５月の体操クラブは、『バンザイ体操』『足上げ風船バレー』などを行い、身体を動かしました。皆さん、懸命に風を追ってトスでゆっくりラリーを繋ぎました。

～華道クラブ～



毎月１回、華道クラブを行っています。皆さんは、とても楽しみにされており、思い思いに花器に活けています。活けたお花は、施設内の玄関、廊下、デイルームに飾り、華やかな雰囲気となります。今回は『春』をテーマに良い作品に仕上がりました。

デイサービス通信

日頃よりデイサービスにご協力いただき、ありがとうございます。本年度もどうぞよろしくお願い致します。
新型コロナウイルスの影響でサービスが限定されておりますが、河原あすなろ構内での花見や、野菜作り等行っています。今年の野菜作りでは、少し規模を大きくし、野菜の種類も増やしました。夏になれば、夏野菜カレーの材料として使用する予定です。

～野菜作り～

デイサービスの畑では、ジャガイモ・イチゴ・エンドウ豆等作っており、4月11日に植えたジャガイモはすくすくと育っています。先日は、かわいいイチゴやエンドウ豆新玉ねぎを収穫しました。

りっぱな玉ねぎでしょ

草取りせんといけんがなぁ～！

施設玄関前の花壇を整備しました。様々な花の種を植え、愛情込めて水やりをしています。きっと夏にはきれいな花が咲くでしょう…。

～花見～

３月下旬、河原あすなろ構内に咲いている桜が、例年より早く満開となり、デイサービスご利用者の皆さんと花見を楽しみました。

ハイ！チーズ

新型コロナウイルス感染症を予防しようと、食生活の見直しをされている方も多いと思います。『これを食べれば感染しない』ということはなく、いろんな食材をバランスよく食べることが大切です。
主食・主菜・副菜の組み合わせを意識して食べましょう。

主食
脳のエネルギー源となるご飯、パン、麺など

主菜
筋肉を作る材料となるたんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品など

副菜
ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む、野菜、きのこ類、海藻、果物など

汁物
汁物は、塩分を多く摂りがちになるので、具を多くして汁を少なくしましょう

また、マスクをしていることで体内に熱がこもりやすくなるので、熱中症のリスクが高まります。こまめに水分補給もしましょう。

この広報紙に掲載している写真は、ご本人又はご家族のご了解を得て掲載させて頂いています。