

# いけだいきいきニュース

第79号

発行日 2021年2月25日

共立介護福祉センターいけだ  
甲府市下飯田1-2-18 Tel 055-236-3500 Fax 055-236-3505  
特別養護老人ホームいけだの里  
甲府市下飯田1-2-17 Tel 055-236-3530 Fax 055-236-3534  
発行元 やまなし勤労者福祉会 花輪啓子(編集担当 山田)



## 農園日記

皆さんこんにちは。いけだ農園部です。立春を迎え、少しずつ暖かくなってきましたね。いけだファームでは、春・夏を迎える準備が始まっています！先日は、いけだの里の入居者様のご家族に御指南をいただき、ジャガイモの植え付けをしました。6月に玉ねぎと一緒に収穫するのが楽しみです。

さて、今回は、春の話題をもうひとつ。春の野菜といえば菜の花ですね。綺麗な花を咲かせ、食べても美味しいなんて素晴らしい野菜ですね。菜の花は、栄養価の高い春野菜としても有名なんです！

特に、ビタミンCの含有量は野菜の中でもトップクラスです。ビタミンCには抗酸化力があり、健康な皮膚を保つ作用があります。

この時期に積極的に取り入れて、紫外線が強くなる季節を乗り切りましょう。

菜の花は、ゆでるとビタミンCが半減してしまいますが、電子レンジで加熱調理をすることでビタミンCの損失を少なくすることができるそうですよ。

おいしく食べて、お肌もキレイに保ちたいですね。



(横内)



## いけだの里ホールを 利用されている方たちの ちょっと訪問、お邪魔コーナー



今月は、甲府健康友の会 池田班の班会の様子をお届けします。

池田班の皆様は、友の会の活動場所として毎回いけだの里を利用してくださっています。

今回の班会では、昨年7月に設立された NPO 法人ゆいまるの職員さんより、ゆいまるの事業についての説明がありました。

続いて、当法人の理学療法士による健康体操を行った後、来年度の活動計画についての話し合いをしていました。

(保坂)



(廣瀬)

### 今月のいけだの里

#### 地域の「買」や「つ」

いけだの里では、入居者様と一緒に日用品や食材等を買って、近所のお店に出かけています。お店に向かう道中、「昔はこのお店に行っていたか?」と聞く、「オキノに行っていたよ、懐かしいな、昔はね…」と昔の話をしてくださいます。地域に出ていくことで、普段、いけだの里の建物の中でお話しているときには伺ったことのないような、新たなエピソードを聞かせてくださることもあり、普段とは違った一面が見られる良い機会となっています。

また、高齢になるにつれて地域との接点が薄くなりがちですが、買い物等を通じて地域交流を行い、地域の「買」であるというところを再認識していただけるきっかけになれば、と思っています。

### 今月のまいほーむいけだ

#### 春よ来い

立春も過ぎ、三寒四温の今日この頃。ようやく春らしさを感じられるようになってきましたね。

今月のまいほーむは、節分や梅見学と、イベントが盛りだくさんでした。

節分の日には、皆さんが新聞で作った豆を、迫力満点の鬼に向けて勢いよく投げつけておられました。素早く逃げていく鬼に、皆さん大笑いでした！

そして、もうひとつのイベント、梅見学は、皆さんで天神社と敷島総合公園へお出かけしました。

青空に映える満開の梅に、心洗われたような気持ちでした。

梅を眺める皆さんも、マスクの下はきつと、素敵な笑顔だったことでしょう。

皆さんはもう梅を見に行かれましたか?



(一之瀬)



## 2020 年度第 6 回目の運営推進会議開催

2月20日(土)、今年度最後の運営推進会議を開催いたしました。担当者より、特養いけだの里、まいほーむいけだの活動報告と、いけだセンターの活動紹介がありました。今回は、年末の餅つきに始まり、クリスマス、お正月、節分と行事が目白押しでした。行事と行事の間には利用者様のお誕生日会もあり、楽しそうな写真がいっぱいの報告となりました。

意見交換では新型コロナのワクチン接種が話題になりました。運営推進委員の長田先生より、医療従事者のワクチン接種が始まりましたが、具体的なことはこれから決まっていく段階であるとのこと報告をいただきました。

また、2021年度より、介護事業者は災害訓練にあたって、地域住民の参加が得られるよう、連携に努めなければならないとされたことを報告させて頂きました。介護事業所が多い池田地区においては、どのように事業所と地域の方と連携したら良いか今後検討していくこととなりました。

末筆ではございますが、2020年度運営推進会議に際し、推進委員の皆様にはたくさんのご意見等をいただきましたこと、お礼申し上げます。今年度に引き続き、来年度もどうぞよろしくお願い申し上げます。

(花輪)

## いけだに鬼が来ました！！

2月2日・3日、節分の日に合わせて、いけだにも鬼が来ました！

まいほーむいけだへの訪問を控え、「俺たちがコロナを吹き飛ばすぞ！」と意気込む鬼さんたち。

実際に利用者さんたちのもとを訪ねると、皆さんに温かく迎えられ、世間話をしたり記念撮影をしたりする姿も…。

「来年もまた来ますね」と言って逃げ去っていく鬼さんたちの声と背中のはんだか優しさに溢れているようでした。

鬼さんたちのおかげで、今年も毎月のニュースを通して、元気いっぱいのいけだの様子を皆さんにお伝えできそうです！







# オレンジカフェいけだ ニュースレター



## 1月23日（土）のオレンジカフェのようす

今月も感染対策を徹底してオレンジカフェを開催し、9名の地域の方にお越しいただきました。

今回は、当法人の理学療法士による「健康体操」を行いました。健康体操後は、コーヒーや紅茶を飲みながらゆっくり過ごしていただきました。全員同じ方向を向く、会話はしない、など、お越しいただいた皆様にも、感染対策にご協力いただきました。



地域の皆様より、

「地域行事がすべて中止となっている中、身体を動かす機会があって助かる。」

「リハビリ職員が、体操の効果を説明してくれるので、やりがいがある。」

「家で出来る体操や1人でも出来る体操を教えて欲しい。」

とのお声をいただきました。



お越しいただいた皆様には、ご自宅で1人でも出来る、写真付きの健康体操のチラシを配布いたしました。

## 次回のオレンジカフェ

3月27日（土）…健康体操（予定）

送迎をご希望の方は、当法人の職員が送迎いたします。健康体操や体験企画のほか、認知症や健康など日々のお困りごとに関するご相談も当法人の専門職員が伺います。参加をご希望の方やオレンジカフェに興味のある方は、下記までお気軽にご連絡ください♪

特別養護老人ホームいけだの里  
甲府市下飯田 1-2-17 ☎055-236-3530  
担当：横内

## 感染予防対策に関しまして

オレンジカフェいけだでは、会場の換気・消毒と、担当職員の検温・手指消毒・マスク着用を徹底いたしております。

また、お越しになる方につきましても、入場前に検温と手指消毒をお願いいたしております。

マスク着用と併せてご協力をお願いいたします。

なお、オレンジカフェの参加・送迎のご希望を事前にご連絡いただいても

当日、体調が悪い方や発熱がある方につきましては、

参加をお断りする場合がございます。

ご理解・ご協力のほど、どうぞよろしくお願いいたします。

