




## ほつとする里 静原便り

静原社会福祉協議会主催 お花見会 



「さだまさか」こと、伊藤喜昌さんの素敵な歌声に誘われ・・・  
なつかしソング熱唱♪




### トピック


- ほつとする里静原便り
- 「アグリカフェ」
- リフレッシュ入所
- 「施設内通貨SZ」
- レクリエーションあれこれ
- フラワーアレンジメント
- リハビリ
- 楽しいクッキング
- デイケア通信
- 山口歯科コラム
- お知らせ

## アグリカフェ

～毎月第2・第4水曜日開催～



雑祭りアグリカフェ  
手作りのひな人形とひな飾りで華やかに 

静原にお住まいの方々が  
お茶しながら   
語り合う素敵なひととき♪



### 静原アグリカフェ

4月からは公民館で開催!!

皆さまお気軽にお越しください♪



# しずはうすのリフレッシュ入所

～「家」半分「施設」半分の頑張りすぎない在宅介護～  
安心できる居心地のいい利用者様の第二の家「しずはうす」

みたらし団子と桜もちを販売したところ桜もちが大好評であったという間に売り切れてしまいました。  
「久しぶりに食べたけど良かったわ」「桃色が綺麗やわ」と喜んで下さいました。



## 施設内通貨SZイベント『SZ(シズ)祭り』



バザーでは「今回はいい物がいっぱいあって、あれもこれも欲しいけど(SZが)足らんわ」と言いながら嬉しそうに選んでおられました。

## レクリエーションのご報告

1月 今年もやります！餅つき大会！  
～ついてついてつきまろう！～

### 「お正月レクリエーション」

元旦はフロアの静原神社に初参りし、無病息災や平安無事をお祈りしました。  
利用者さまに巫女長になってもらい、みなさんにはお賽やおみくじを引いて頂きました。  
「早く足が治りますように」「皆が健康で幸せでありますように」など拝まれ、おみくじで「大吉」が出ると満面の笑みで喜んでおられました。



『書き初め』皆さん集中して書いておられました。

『お餅つき』餅つきに慣れた静原の利用者さま先導のもと「よいしょ～！！」という大きな掛け声と共に多くの利用者さまに捣いてもらいました。  
「昔はお正月用に家でたくさん餅を作ったなあ」と仰られていました。



### 3月「お茶会@ひなまつり」



エントランスに飾られた立派な雛壇を一人でも多くの利用者さまにゆっくりとみてもらおうと企画しました。  
雛壇の前でお茶をしながらひなあられを食べ、この季節にまつわる昔話などを聞かせていただきました。また職員が楽器を演奏した日もあり和やかなひとときとなりました。

### 2月は節分

### 「鬼退治と福引」

福引で施設イベントで使えるSZをゲット！



鬼の乱入で会場中が悲鳴と笑いで盛り上がりしました。



## 夢を叶えるための取り組み

初詣ドライブに行こう！

2回目の静原お散歩です。  
昨年夏にも行った静原神社へ初詣に出かけました。  
お正月飾りのされている境内で厳かな雰囲気の中、新たな気持ちで手を合わせました。帰りがけに小さなお社の静原御旅天皇社にも寄って「今年も元気に一年過ごしたいね。」とお参りしてきました。

## フラワーアレンジメント教室

ネコのしっぽ&しずはうすコラボ企画

月1回(水曜日開催)

### 1月 お花と花言葉

- |        |         |
|--------|---------|
| スイトピー  | 「門出」    |
| ガーベラ   | 「希望」    |
| 菊      | 「高潔」    |
| ランキュラス | 「光輝」    |
| ゲイラックス | 「友情」    |
| 青モジ    | 「友人が多い」 |

ランキュラスは、温かいと開き、寒いと閉じるお花です。長いお花が多くバランスを考えるのが難しいように思いましたが、今回もたちまちに活けられ、春に向けての熱意が伝わるアレンジメントとなりました。



### 2月 お花と花言葉

- |          |          |
|----------|----------|
| チューリップ   | 「思いやり」   |
| クリスマスローズ | 「追憶」     |
| スイトピー    | 「永遠の喜び」  |
| ランキュラス   | 「とても魅力的」 |
| レースフラワー  | 「繊細」     |
| ドラセナゴット  | 「幸福」     |

花が開くと紫の花が咲くチューリップをアレンジメントしました。翌日になると、花の向きが変わります。今回も、長いお花ばかりで、バランスを考えるのが難しいと思いましたが、今回もたちまちアレンジメントされました。男性も参加され、大胆にアレンジメントを楽しまれてました。







## 《しずはうす 訪問リハビリテーション》

### リハビリ 『リハビリで“暮らし”に“あなたらしさ”を“いつまでも”』

しずはうす訪問リハビリは、現在、理学療法士2名、作業療法士1名、言語聴覚士1名にて活動しております。リハビリ専門職がご自宅を訪問し、利用者様の身体状況や生活状況に合わせたリハビリテーションを実施しています。

しずはうすリハビリの理念である『リハビリで“暮らし”に“あなたらしさ”を“いつまでも”』をモットーとして、在宅生活におけるあらゆるステージに対応できるリハビリ提供体制を整えております。病院退院後の安全な生活のための支援や在宅での移動、排泄、食事、入浴等の動作における困りごとへの対応等、利用者様ごとのニーズにお応えし、介護される家族様へのアドバイス・相談も行っています。お気軽にご相談下さい。



### 管理栄養士&作業療法士 企画

## 利用者様と一緒に作る♪ 楽しいクッキング

2月から毎月の実施となり皆さん随分慣れてきてくださっています。エプロンや三角巾の準備もお互いに紐を結び合うなど協力しながら準備を進めてくださいました。また工程が分かりにくい時はお互いに教えあっておられました。桜の花の塩漬けや桜パウダーを使いピンク色の蒸しパンは春の訪れを感じることができました。

～桜蒸しパン～



### 《 レシピのご紹介 》



- ①桜の塩漬けを水に入れて5分塩抜きし、水から取り出しキッチンペーパーで水気を切っておく。
- ②白あんを大さじ1/2程度に丸めラップをかけておく。
- ③卵→砂糖→サラダ油、牛乳の順に入れそれぞれのタイミングでかき混ぜる。
- ④桜パウダーに③の生地を入れ溶かしてから③に入れて混ぜる。
- ⑤ホットケーキミックスをふるって入れて混ぜる。
- ⑥カップの2割位まで生地を注ぎあんを入れ、次は8割まで生地を入れる。
- ⑦生地の上に桜の塩漬けを載せる
- ⑧弱火で10分程度蒸して完成。



Instagram



## デイケア通信 しずはうすデイケアInstagram 随時配信中 是非ご覧ください



布を使った「桜の木」の貼り絵が完成しました

### ～みたらし団子～

「本当においしい！」  
「とっても楽しかった！」と大好評だった今回のみたらし団子作り！お団子を上手く丸め、器用に竹串に刺しておられました。何度も試作をして苦労したみたらしあんも美味しく出来上がり今回も大成功でした。



## Daycafe 食事レクリエーション 最終対決！

### 選んで作って食べて！ 旬の手作スイーツ

### ～よもぎ餅&桜もち～

投票は日を追うごとに盛り上がりを見せ白熱した結果となりました。「どっちも食べたい！」という声が多くあがる中、どちらかに決めることは難しいと判断、最終回は両方作ることに決定しました。「春を感じることができた」「味の変化が楽しめてとても美味しかった！！」「ワンドフル！」など大絶賛でした。



4月よりプレミアム喫茶メニューに「たい焼き」が仲間入りしました。数量限定なのでお早めどうぞ♪

詳しくは歯科医師・  
歯科衛生士にお気軽  
にご相談ください。

## 舌苔とは…

舌苔とは口腔内細菌食物残渣(食べかす)が舌の表面に形成された黄白色の付着物です。付着量や色調は個人差があります。

口臭と関連しており舌苔は口臭の原因になります。  
高齢者や嚥下障害がある方には、誤嚥性肺炎を起こす原因になる為舌苔を除去し口腔内細菌をコントロールする事で誤嚥性肺炎の予防になります。

### 【舌苔の発生要因】

- ・唾液の分泌量の低下や全身疾患(糖尿病、シェーグレン症候群)
- ・健康状態、免疫低下
- ・喫煙、加齢、発熱、ストレス
- ・ビタミン欠乏症

### 【舌苔の清掃方法】

舌苔除去には舌ブラシを用いる事で清掃出来ます。

奥から手前に動かして清掃します。  
※ 手前から奥に動かしたり、往復させたりすると、細菌を気管に送り込んでしまう可能性があるので、注意しましょう



### 事務所からのお知らせ ①

#### 介護報酬改定のご案内

令和6年4月1日より

#### 介護報酬が改定されます。



令和6年度介護報酬改定に伴い、4月より施設利用料金の変更がございます。

つきましては、ご送付しております『利用料変更同意書』2部(ご利用者様控・施設控)の施設控にご署名・ご捺印のうえ、ご返送もしくは、ご来所の際にご持参頂きますようお願い申し上げます。

4月末までにしずはうすへ  
ご郵送・ご提出お願い致します。

### 事務所からのお知らせ ②

#### 負担限度額認定証申請について

令和6年度分 負担限度額認定証

更新申請手続をお忘れなく

介護保険施設入所者やショートステイを利用する方の食費・居住費については自己負担となりますが、所得等に応じ、負担限度額が定められており、申請に基づきそれらの費用の負担軽減があります。

#### ・負担限度額認定証をお持ちの方

現在交付されている認定証の有効期間は7月31日までです。  
更新手続き(4月末頃発送予定)を6月までに行ってください。  
新しい証が届きましたら8月末までに施設へご提出下さい。

#### ・新規申請について

お住まいの区役所に申請をして下さい。(郵送申請も可)

##### ○ 認定のための条件

- ① 世帯全員(世帯を別にする配偶者を含む)が市町村民税非課税であること
- ② 預貯金等の資産が利用者負担段階毎に設定された基準以下であること

ご不明な点がございましたら、  
京都市介護認定給付事務センター  
(075-708-7711)まで、  
お問い合わせください。

### 事務所からのお知らせ ③

#### 面会制限の一部緩和について

令和6年4月10日から

#### 面会の人数制限を3名から5名までに緩和いたします。

※ 面会は土日祝も実施しております。  
面会の予約は不要です。

《現在の面会制限は以下の通りです。》

- 時間 : 10:00~11:30 ・ 14:00~16:00 (15分以内)
- 人数 : 1日5名まで。
- マスクを必ず着用して下さい
- 施設内での飲食はできません
- 検温・手の消毒をお願いします
- 入館簿に必要事項を記入して受付へご提出下さい
- 発熱・感冒症状・その他体調不良のある方は面会できません

感染状況により、対応を随時変更してまいりますのでご了承ください