

# しじみっ湖

## ル・サンテリオン東郷

介護老人保健施設、ショートステイ  
デイケアセンター  
居宅介護支援センター  
グループホーム、認知症デイサービス

〒689-0731鳥取県東伯郡  
湯梨浜町野花443-1

tel 0858-32-2570

fax0858-32-2574

## ガーデンハウス野花

小規模多機能型居宅介護  
適合高齢者専用賃貸住宅

〒689-0731鳥取県東伯郡  
湯梨浜町野花440-2

tel 0858-48-6100

fax0858-48-6101



「よいしょ!よいしょ!」「もっと力を入れて!!」などご利用者の応援を背にもちつき行事を行いました。

新年おめでとうございます。

新年は、たつ(辰)年、龍の強い「生命力」と龍の落とし子の「再生」を願う年にしたいものです。

昨年は三重の災難(地震、津波、原爆事故)があり、東日本のみならず全国に大きい被害と悲しみと絶望感をもたらしました。しかし日本人がお互いを信じ、絆を強め、立ち直ろうとしてきました。その日本を世界中が驚きと尊敬のまなざしで見、ありがたい救いを次々と差し出してくれました。

困難の中に自立しつつある日本と、施設利用者の方々は似ています。みなさんが自力しようとしたら、これまでは使っていなかった心や体がきつと働き出すでしょう。「再び生きる、住む」が「リハビリテーション」の文字通りの意味です。

当施設は在宅復帰のための生活機能の訓練をお手伝いしています。自立の意思を新たにさせていただきますよう、お祈りいたします。



管理者 深田忠次

# 専門職

# ノロウイルスにご注意



今号では、医務係よりのノロウイルスについてご紹介いたします。

### 【どんな症状?】

主な症状は吐き気、嘔吐および下痢です。嘔吐および下痢です。通常は便に血液は混じりません。あまり高い熱とならないことが多いです。感染してから発病するまでの『潜伏期間』は短くて10数時間(数日(平均1~2日)であり、症状の持続する期間も数時間(数日(平均1、2日)と短期間です。元々他の病気があったり、大きく体力が低下している等がなければ、重症になって長い間入院しないといけないということはまずありませんが、ごくまれに嘔吐した物を喉に詰めて窒息することがありますので注意してください。

### 【治療法】

特效薬はありません。症状の持続する期間は短いですが、その間に脱水にならないように、できる限り水分の補給をすることが一番大切です。抗生物質は効果がありませんし、下痢の期間を遷延させることがあるので、ノロウイルスに対しては通常は使用しません。その他は吐き気止めや整腸剤などの薬を使用するのが一般的です。

### 【予防方法】

ノロウイルスにはワクチンもなく、その感染を防ぐことは簡単ではありません。特に子供達や高齢者には簡単に感染して発病します。**最も重要で、効果的な予防方法は『流水・石鹸による手洗い』**です。帰宅時、食事前には、家族の方々全員が流水・石鹸による手洗いを行うようにしてください。

家に帰ったら、まず手洗いをしましょう

### 正しい手洗いの方法の図



まず手指を流水でぬらす	石けん液をとり出す	手の平と手の平をこすり、よく泡立てる	手の甲をもう片方の手の平でこする	指を組んで両手の指の間をこする
親指をもう片方の手で包みこする	指先でもう片方の手の平をこする	必要な場合は、爪ブラシを使って指先を洗う	両手首まで丁寧にこする	流水でよくすすぐ

© SARAYA CO., LTD.



うがいも忘れずに!!

## ガーデンハウス野花

### こんな顔の人いるいる



正月の遊びとして、お多福の福笑いを行いました。お多福顔のパーツは、目・鼻・口など8種類ありますが、1つ目のパーツを目印に顔を少しずつ完成されています。顔の枠をはみ出して置かれたり、左や右に偏ったお多福の顔に、「こんな顔の人いるいる」「昨日歩いているの見たよ♪」などと、冗談交じりに話しては今年最初の笑いを楽しまれました。



# 食欲の秋!!～サンテリオン東郷～

## 3階入所・短期

### 新年に向けて♪♪



毎週日曜日は、脳トレ（脳のトレーニング）として計算問題や塗り絵をしています。新しい年になるということで、今回はダルマや1月のカレンダーの塗り絵をしました。『もう、1年もたったかいな～』『あっという間だな～』などと言われながら塗っておられました。出来上がった塗り絵は各自、部屋に貼って新年を迎える準備は万端♪♪といった感じのようです。



## 2階入所・短期

### 写真ボードできました!



2階ステーション前に写真ボードを作りました。

記念すべき1回目は『紅葉ドライブ』、2回目は『クリスマス会』を貼ってみました!ご利用者も気になるようで、部屋へ帰られる際に立ち止まって見られています。

次は正月や初釜の写真を貼っていきたいと考えていますので是非来所の際はご覧下さい。



## ダイクア

### 五感で楽しむ



デイケアでは毎年恒例の行事である、『クリスマス忘年会』を行いました。

昨年もお世話いただいた、『宮坂流津山銭太鼓保存会・輝（かがやき）』と『一期一会』のボランティアの方々にお越しいただき、終日演芸を楽しませて頂きました。

昼食やデザートのカッキーもおいしく、笑顔で過ごされる方も多かったようです。



## 認知症デイサービス

### 福笑いで初笑い♪



グループホームでは1月1日新年会を行いました。「今年も笑顔で元気にいたい!」「私はゆっくりの～んびり過ごしたいわ」など一人ひとり抱負を述べていただきました。その後は福笑いをして「なんか変な顔になっちゃった」と盛り上がり、初笑いされました。

今年も、笑いあふれる一年にしていきたいと思ひます。



### 確定申告の医療費控除

**Q** 領収書再発行の費用はいくらですか？  
**A** 領収書一枚(ひと月分)につき、手数料の200円(税込)を頂きます。  
**Q** 一年分の請求を一覧にした領収書は無いのか？  
**A** 領収書はひと月毎に発行しておりますので、再発行に際しても一ヶ月毎の発行となります。  
**Q** 再発行手数料の支払いは？  
**A** 現金でお支払いか、利用料請求と合わせた形での支払いとなります。  
 なお、(介護予防)小規模多機能型居宅介護、(介護予防)認知症対応型通所介護も、次のサービス(介護予防含む)と併用時は、医療費控除の対象となります。  
 訪問看護、訪問リハビリテーション、通所リハビリテーション、短期入所療養介護  
 ご依頼は、事前にご連絡をお願い致します。

### 絵画頂きました

デイケアをご利用されている若本様より、自作の絵を寄贈して頂きました。頂いた絵は正面玄関前に飾らせていただこうと思いましたが、面会に来られた際は是非ご覧下さい。



110×135cmの大きな絵です

### 門松作り

12月19日、鳥取県高齢者大学校卒業生でつくる『緑を愛する仲間』の皆様によりボランティアで門松を作成頂きました。お蔭様で良いお正月を迎えることができました。誠にありがとうございました。



立派な門松が出来ました



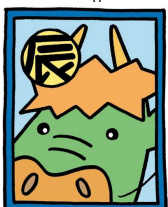
### 今月一句詠みました

榎紅葉ひときわ燃へる駐車場  
吉田  
 柿すだれ揉んで晒して甘き増し  
伊藤  
 寄せ鍋に湯気にむせつつ舌づつみ  
岸本  
 冬漁やいささかの風ためらわず  
市木  
 激動を師走の雪の鎮めたり  
沈石  
 《短歌》  
 手造りの冷たき果実酒舌にしむ  
椿  
 卒寿を生きてこし方想う



### 編集後記

新年明けましておめでとうございます。  
 お正月というと、やっぱり・・・お年玉♪  
 毎年迷うのが、あげる金額です。年齢も様々なので、いくらあげるものか？金額に差をつけるものなのかと悩みます。子どもの頃は私も、お年玉って嬉しかったけど、大人になるとあげるばっかりで・・・(涙)こんな時だけは、子どもに戻りたいってつくつく思います。  
 年が明け、初春の光とともに私の一年も新たなスタートとなりました。また今年も頑張るぞ〜！(山信)



### 1・2月行事予定

1月17日 紙芝居・歌(倉恒様・植田様)  
 1月18日 ご法話(上杉住職様)  
 1月19日 歌の会(徳岡様)  
 1月20日 移動理美容  
 1月23日 散髪(ツバメ様)  
 1月24日 歴史講話(長様)  
 2月2日 喫茶(JA女性会様)  
 2月3日 節分  
 2月10日 すずめの学校(音田様)  
 2月10日 売店  
 2月14日 お茶会

いつもありがとうございます!

