

地域に密着した介護サービスを提供する、
伊野本陣の家族便り

伊野本陣は、い〜のお〜 8月号

平成25年8月8日発行 第45号



バーベキュー&花火大会



運営推進会議一環とし、7月27日（土）伊野本陣前庭にて、毎年恒例バーベキュー&花火大会を開催し、ご利用者様、家族様、地域の方々、職員の良い交流の場となりました。地域や職員の子どもたちも参加し、花火をしたりにぎやかに楽しい時間を過ごすことができました。普段は子供たちがいない環境ですが、皆様子供たちのはしゃぐ姿を外でいつまでも見守っていらっしゃいました。沢山の方々にご参加いただきありがとうございました。

外出



暑い日が続き、外出も遠のいていました。久しぶりの外出を、7月19日（金）松江へドライブに出掛けました。合銀のビルから松江の景色を一望できました。皆さん外出される事を楽しみにしてまいります。

お気楽座



7月10日（水）お気楽座を開催しました。

皆さん商品を手に取りお買い物を楽しまれていました。ご協力いただいております富屋商店様ありがとうございました。

8月の行事予定

8月 7日 思い出横丁
（水分補給を目的としたイベントです）
9日 七夕会

～各委員会の取り組み～

施設内には、3つの委員会活動があります。まず1つめは、「リスクマネジメント委員会」です。利用者の方が生活される中で、事故等が起きないように、危険個所の確認、環境整備、ケアの見直し再確認を日々行って取り組んでいます。利用者またご家族に被害を与えないように気を付けています。2つめに、身体拘束のないケアを目指してを頭に「身体拘束委員会」は取り組みをしています。身体拘束とは本人の意思とは関係なく体や行動を制限する事です。このような事が無いよう、委員会を中心とし毎月ケアの見直しを行っています。小さなことから職員一人一人が目を向け注意し取り組んでいます。3つめは、年3回、日々の課題やつまづきに合わせ議題を決め、職員が講師となり「施設内研修委員会」を開催しています。自分の意見や思ったことを声に出して言える研修です。司会、記録、発表のやり方も学び、自主的に参加し日々の職員の質の向上に努められるよう取り組みをしています。さまざまな委員会がそれぞれにチームを作り、決して達成で終わらず継続し行っています。

～夏の疲れた胃に～

毎日暑い日が続く、身体の疲れを感じている方もいらっしゃるのではないのでしょうか・・・。

梅干し、酢などに含まれるクエン酸には疲労回復効果、大根に含まれるジアスターゼには消化を助ける作用があります。

また、なめこ、モロヘイヤ、オクラ、長芋などのネバネバ食材には、ムチンという成分が含まれており、胃粘膜を潤し保護する効果があります。

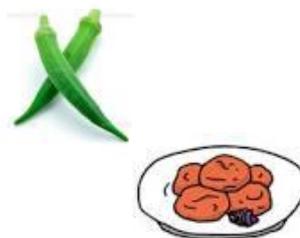
これらの食材をうまく取り入れこの暑い夏を元気に過ごしていきましょう。

☆夏バテ防止レシピ☆

★オクラそうめん★

～材料～（2人分）

そうめん 2束
オクラ 1袋
梅干し 2個
おろしにんにく 少々
めんつゆ 適量
きざみのり



- ①オクラは塩茹でし、冷水にさらし細かくみじんぎりにする。梅干しも種を取りきざんでおく。
- ②そうめんを茹で、冷水にさらし水をきる。
- ③オクラ・梅干し・にんにくを混ぜ合わせる。
- ④そうめんを盛り、③をのせ、きざみのりをちらし、めんつゆをかけ ☆できあがり☆

発行 有限会社 伊野本陣

- ・小規模多機能型居宅介護 もくせい
- ・グループホーム やまもも
- ・デイサービス(認知症対応型) つばき

ところ 〒691-0073 出雲市美野町504

(平田中心街から車で10分。一畑電鉄伊野灘駅から徒歩1分)

電話 (0853)67-9180

FAX (0853)67-9181

ホームページ <http://inohonjin.jp/index.php> (または「伊野本陣」で検索)

Eメール inohonjin@hit-5.net

お問合せ対応時間 午前9時～午後5時(年中無休)

経営理念
安心と尊厳の
ある生活を
営むことの支援

ケア理念
共に喜び
共に楽しみ
共に笑って
共に過ごす

