

# トマト・さくら新聞

社会福祉法人こしば福祉会  
**介護老人保健施設**  
**トマト**  
 サービス付き高齢者向け住宅  
**さくら**  
 三重県津市殿村860-2  
 電話059-237-5050  
 FAX059-237-5650  
<http://www.tomato.or.jp>

## 設備等の更新

介護老人保健施設トマト入所棟で使用の介護ベッドを3年計画で更新を開始しました。より安全でより使いやすいベッドに入れ替えてまいります。

また通所リハビリテーションの利用者様が使用する椅子もクッション性が広い座面の肘付き椅子に入れ替えました。

これからも利用者様が快適で安全に過ごせるよう施設の修繕工事と環境整備に努めてまいります。



入所棟：介護ベッド



通所リハビリ：椅子



## コロナワクチン定期接種

コロナワクチン定期接種が開始となり、介護老人保健施設トマトでは11月より入所者様に接種を開始しました。新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが、「5類」に移行しましたが、まだまだ高齢者の方には、重症化リスクの低減など感染予防対策が必要とされています。

また、インフルエンザも全国的に流行期に入りました。ワクチン接種など感染対策を引き続き実施してまいります。



## 第50回衆議院議員選挙 不在者投票

介護老人保健施設トマトは、選挙管理委員会から不在者投票のできる施設として指定を受けており、10月27日に実施されました衆議院議員選挙の不在者投票を10月24日に行い、38名の入所者様に選挙権を行使していただきました。

できました。

## 夜間消防訓練



10月9日に、震度5強の地震発生に伴う火災を想定した夜間消防訓練を実施しました。非常時緊急連絡網で職員招集を行うとともに、通報・初期消

火・避難誘導訓練を実施しました。さまざま自然災害が発生した場合を想定し、迅速かつ安全に適切な行動を取れるよう、夜間に発生を想定した訓練を含め、年2回通報訓練・避難訓練・消火訓練を今後も実施してまいります。



## 地域の皆様への広報

地域の皆様への広報活動として、8月は「しっかり水分補給をして健康な毎日を」、11月は「介護サービスを利用するにはどのような流れの？」を、地元で自治会で回覧していただきました。

**しっかり水分を補給して健康な毎日を！！**

1日に必要な水分量は？

平均的な成人は、1日に1.5リットルの水分を必要とされています。同じ水分を摂取するためには、飲水量から1.1〜1.2リットル、食水量から1.1リットルを摂取する必要があります。

項目	必要量
飲水量	1.1 L
食水量	1.1 L
代謝水	0.3 L
尿量	0.8 L
発汗量	0.5 L
呼吸量	0.2 L

～高齢の方が水分不足を感じやすい理由～

- ① 尿量が多いから水分不足を感じやすい
- ② 高齢者から高齢者まで水分不足がすすんでいる
- ③ 基礎代謝の低下に伴い、代謝水が減少する
- ④ この3点を合わせてみると、水分不足がすすんでいる
- ⑤ トイレに頻りに行く回数が増えることが、水分不足のサイン
- ⑥ 脱水症状が進行すると、意識障害や昏倒の原因になります

日ごろからこまめな水分補給を心がけましょう

**介護サービスを利用する流れは？**

介護サービスを利用する流れは、大きく分けて2つの流れがあります。

1. 介護サービスを利用する流れ

2. 介護サービスを利用する流れ

社会福祉法人こしば福祉会 介護老人保健施設トマト 有料老人ホームさくら

## 通所リハビリより

### 【作品】

8月は「きもだめし」をテーマにお化粧の作品を作りました。利用者様にはお化粧の顔を描いていただきました。秋はコスモスの花びらを利用者様に切ってもらったので、茎の上に貼り付けし、コスモスの花畑ができました。



### 【園芸】

ひまわりと百日草の種を植えました。日に日に成長し、つぼみがつき始めてから花が咲くまでに時間がかかり、利用者様は今か今かと心待ちにされています。ひまわりは花の特徴でもあるように、太陽に向かって咲いていました。





【レクリエーション】

秋と言えば「スポーツの秋！」  
2グループに分かれ、玉入れな  
どの対戦形式のレクリエーション  
を行いました。一定距離から  
籠にめがけて玉を入れますが、  
利用者様は身を乗り出して、夢  
中になっていました。  
対戦となると目が一層輝いて  
いました。

グループに分かれた対戦形式のレクリエーション



秋の味覚



利用者様も楽しみにしている季節を味わう昼食

入所棟より

【アクティビティ】  
ようやく秋の気配が感じられる



ようになってきました。入所棟  
では季節に合った塗り絵を楽し  
まれる入所者様が多勢みえます。  
10月にはハロウインの塗り絵  
をしていただき、壁に飾ると妖  
しくも可愛らしい装飾となり入  
所者様・職員共に好評でした。  
もうすぐクリスマスがやって  
きます。クリスマスの飾りもお  
楽しみに♪

【外出・外泊等の再開】

本年8月、入所者様及び職員  
に新型コロナウイルス感染症の  
陽性が確認されましたが、一連  
の感染は収まりました。  
現在は段階的に外出・外泊も  
再開させていただいています。  
感染対策を継続しながらではあ  
りますが、ご家族様が入所者様  
と楽しい時間をお過ごしいただ  
けるよう努めてまいります。

また、入所者様のリハビリも  
食堂ホールでの実施を再開させ  
ていただきました。  
広々とした場所でのリハビリ  
に、笑顔で取り組まれています。



食堂ホールでのリハビリ

有料老人ホーム「さくら」

【夏祭り8/11】

1階ロビーに  
おいて飾り付け  
をし、夏祭りを  
演出しました。  
スクリーンに映



し出した花火を見ていただいた  
り、輪投げやお菓子すくいなど  
をしていただき、楽しい時間を  
過ごしていただきました。



【敬老の日9/16】

敬老の日のお祝  
いとして、入居者  
様にささやかなプ  
レゼント！  
これからも健康で元気に過ご  
していただきますように！



【じゃんけん大会・職員によるコンサート10/20】

レクリエーション行事としま  
して、じゃんけん大会を行いま  
した。商品獲得を目指して、参  
ります。



加された入居者様は奮闘されて  
いました。じゃんけんは、手軽  
に盛り上げられる遊びですので、  
また開催したいと思えます。

引き続き、さくら職員によ  
るギターの弾き語りを聞いてい  
ただき、「ふるさと」などの曲

を一緒に歌いました。  
毎月行っているレクリエーション  
のイベントも、ほとんどの入  
居者様が参加され、ご好評をい  
ただいています。  
今後もまごころを持って、イ  
ベント活動に取り組んでまい  
ります。

編集後記

「200号発行にあたり」  
介護老人保健施設トマトは平  
成5年7月2日に開設され、翌  
平成6年7月15日に入所者様・  
ご家族様そして職員の交流を目  
的にトマト新聞第1号を発行。  
以来毎月発行し、平成14年11月  
に第100号を発行しました。  
近年は年4回発行のため、よ  
うやく第200号発行となりました。  
今後ともトマト・さくらの様子  
をお伝えできるよう努めてまい  
ります。 編集員一同

