

こんぴらだより

vol.65

2025

グループホーム こんぴら

行事報告

サンライズ こんぴら

行事報告

利口げな話

特集：「へえ～っ、そうなんだ!?
～昔の人はすごい!!～」 第59回

編集後記

関連機関



KEIRYOKAI
produced by
医療法人圭良会

特集

へえ～っ、そうなんだ!?
～昔の人はすごい!!～

第59回



！ 芯が残ったご飯もお酒でふっくら

水加減を間違えたり急いで炊いて、ご飯に芯が残ってしまったり…。箸でご飯に穴をいくつかあけ、小さじ1の日本酒をふりかけてしばらく蒸すとあら不思議。芯がなくなってふっくら。ただし、そのまま炊飯器で保温しておくでご飯が黄色くなるので、早めに食べるか冷凍しましょう。



*昔から、「おばあちゃんの知恵」といわれているものは、長年の経験に基づいた先人たちの知恵の凝縮です。わたしたちも入居者の皆様から、たくさんの「へえ～っ、そうなんだ!? 知らなかった～! 昔の人はすごいなあ～」と、実感できるアイデアを日々、教わっています。

(参考文献:宝島社 おばあちゃんの知恵袋 決定版 生活のコツ700 編集/佐藤倫子)

編集後記

草木もようやく芽吹き、色々な花が咲きはじめ、たくさんの春を感じるようになりました。この時期、お花見や山菜採りなど春を探してみるのはいかがでしょう? タケノコや鱈など、旬を迎える食材は栄養価が高くオススメです! ぜひ春を味わってみてください。

グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら 広報誌「こんぴらだより」第65号
発行元：グループホーム こんぴら・サンライズ こんぴら 編集者：こんぴらだより発行部
住所：〒766-0002 仲多度郡琴平町167 TEL：0877-73-0811 FAX：0877-73-0812
ホームページ <http://www.eisei-hp.or.jp/> (永生病院のホームページよりお進みください)
発行年月日：令和7年4月15日



支援医療機関 介護保険事業所



永生病院

〒769-0311
仲多度郡まんのう町買田221-3
Tel 0877-73-3300



森内科 (グループホーム こんぴら 建物の1階)

〒766-0002 仲多度郡琴平町167
Tel 0877-73-4188

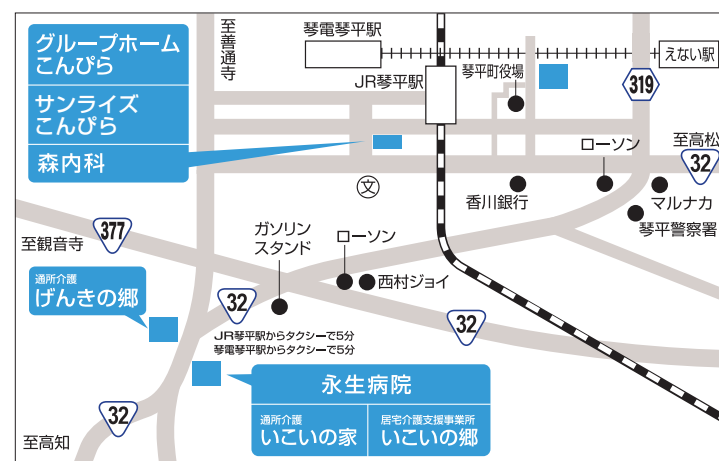
グループホーム こんぴら

Tel 0877-73-0811

サンライズ こんぴら

(小規模多機能型居宅介護)
Tel 0877-58-8600

- いこいの郷 (居宅介護支援事業所) Tel 0877-73-3655
- いこいの家 (通所介護) Tel 0877-73-3718
- げんきの郷 (通所介護) 〒769-0311 仲多度郡まんのう町買田102-1 Tel 0877-58-8811



グループホームこんぴら Group Home Konpira

●基本理念

家庭的温かさ・個人の尊厳を大切に、豊かな生きがいのある共同生活が送られるよう、家族の一員としての介護支援を行います

●基本方針

- 1.家庭的で安全な療養環境を提供します
- 2.24時間家族の一員がそばにいる安心感がもてるよう介護支援を行います
- 3.自分らしさを尊重した生活が送られるよう入居者の健康増進を図り個性のある介護支援を行います

～10月 遠足～

まんのう公園へ遠足に行きました。天候にも恵まれ、満開のコスモスを見ながらゆっくりと園内を散策しました。青空をバックにピンクや白のコスモスはとてもきれいでした。



～11月 おやつ作り～

さつま芋でスイートポテトを作りました。きれいな形を作るのに苦戦している様子でしたが、無事完成し、美味しくいただきました。



～12月 クリスマス会～

皆でケーキの飾りつけを行い、美味しそうなケーキができあがりました。また、サンタクロースからのプレゼントもあり、楽しい1日となりました。



～1月 新年の抱負～

お正月を迎え、入居者様それぞれに今年の抱負を考えていただき、それを絵馬に書いてみました。



～2月 ひな祭りの展示鑑賞～

ACTことひらにひな飾りを見に行くと、たくさんのひな飾りが展示されていました。色々なひな人形を見て楽しめました。



～3月 ボウリング大会～

ユニット交流会にて、ボウリング大会を開催しました。応援にも熱が入り、白熱した大会となりました。



サンライズこんぴら Sunrise Konpira

●基本理念

住み慣れた地域の中で、その人らしく暮らし続けられるよう、在宅生活の支援を行います

●基本方針

- 1.通い・泊まり・訪問のサービスを、随時組み合わせた介護支援を行います
- 2.地域の中での関係を大切に継続するとともに、個性を尊重した支援を行います
- 3.365日24時間切れ目のない安心した在宅生活が送れるような支援を目指します

10月



お散歩

晴天の暖かい日に琴平の町をぶらりと散歩に出かけました。変わりゆく街並みを見ながら、利用者様から色々な面白い話を聞くことができました。

11月



秋の遠足

「香川用水記念公園」に行ってきました。天気も良く、紅葉がとても綺麗でした。

12月



クリスマス会

皆でサンタの帽子をかぶり、歌を歌ったりおやつを食べながらクリスマスの雰囲気を楽しみました。

1月



初詣

お正月に「サンライズ神社」を作りました。新年を迎え、サンライズ神社にお参りをして絵馬も書いて祈願しました。

2月



ティータイム

ファミリーレストランに行き、スイーツを食べました。皆思い思いのスイーツを美味しく頂きました。



3月



ひな祭り

ACTことひらの「ひなまつり」を見に行ってきました。たくさんのひな人形はどれも素敵でした!サンライズでも利用者様と一緒にひな飾りを作りました。とても可愛い作品が出来ました。



利口げな話

第38回

～高齢者が転倒しやすくなる要因について～

高齢者が転倒しやすくなる要因は、主に以下の4つがあげられます。

【転倒要因1】加齢による身体機能の低下・注意力の低下

高齢になると徐々に、筋力や身体機能が低下しバランスを崩しやすくなります。瞬発力や柔軟性なども衰え、本人が思っている動作と実際の動作に差が生まれ、思ったとおりに動けず転倒してしまうこともあります。

【転倒要因2】病気や薬の影響

病気や、服薬している薬の影響で転倒しやすくなる場合があります。薬にははにかしらの副作用がある場合がほとんどで、ふらつきや立ちくらみなどの副作用が現れることもあります。高齢者は複数の薬を飲んでいることが多く、体調に変化があってもなかなか口に出さないこともありますので、周囲がよく観察するようにしましょう。



【転倒要因3】運動不足

体を動かす機会が減ると、運動機能や感覚機能が衰えて転倒するリスクが高まります。日頃からこまめに体を動かし、身体機能の維持・向上を目指すことが転倒を予防するために大切です。

【転倒要因4】生活環境

住み慣れた自宅であってもわずかな段差につまずく、濡れた床で足をすべらせる、置いてある物につまずくなど転倒するリスクはたくさん潜んでいます。手すりやスロープの設置など、本人の身体状況に合わせた生活環境に整備することも転倒予防において重要となります。

(参考 https://medical.francebed.co.jp/special/column/62_elderly_fall.php) (参考 <https://www.kango-roo.com/learning/5164/>)

