



“エネルギー補給”と聞くと、まずは食べ物が思い浮かぶ人も多いと思います。食事によるエネルギー補給が重要である一方、忘れてはならないのが心のエネルギー補給でしょう。

心のエネルギーは、ドーパミン、ノルアドレナリン、セロトニンの幸せホルモンが分泌されることにより潤います。おいしいものを食べたり、楽しいことをしたり、ちょっとしたことでも得られます。

もも鳥取では、初釜・花見・夏祭り・クリスマス会等、季節毎のイベントを行い、楽しんで頂けるように計画をしています。また、体操やレクリエーション(脳や身体を動かすこと)を通して、ちょっとした楽しみを、日々提供しています。

心のエネルギーがなくなってしまうとやる気が湧かなくなり結果うまくいかなくなってしまう。心のエネルギーが満たされていれば自然とやる気が湧き、毎日の生活も楽しく過ごせ、心身の安定を図ることができます。

毎日の習慣化された生活を五感(視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚)で感じることも大事なですね。



※9月の敬老の日に家族会を行いました。

文責: 吉田(久)

第4期 技能実習生の紹介

令和6年7月20日に、ベトナム人技能実習生のオアインさんがもも鳥取に配属されました。とてもシャイな女性です。皆さんと話ができるように、日本語勉強中です。見かけた際は、ぜひ声をかけてあげてください。



お知らせ

第14回 ナーシングホームもも 事業所発表会 開催!

今年も、ナーシングホームももの事業所発表会を開催いたします。どなたでも無料で参加いただけますので、お誘いあわせの上、是非お越しください。
☆今年はZOOMと対面の、ハイブリッド方式で開催します。ZOOM参加の方は、メールでのお申込みをお願いいたします。

【テーマ】 「チームの力」～つなぐ、つながるで支援する～
【開催日時】 令和6年11月17日(日) 9:30～12:00
【開催場所】 グループホームもも鳥取 2F会議室
【申込・問合せ先】 059-336-3330 担当: 筒井
✉ momo-y@gaea.ocn.ne.jp

★職員募集中★

私たちと一緒に働きませんか?
詳細はホームページをご覧ください

ナーシングホームもも

検索

<https://www.momo3.net>



【本社】

〒511-0241 員弁郡
東員町鳥取917-2
TEL 0594-75-0302

【鳥取】

〒511-0241 員弁郡
東員町鳥取917-2
TEL 0594-86-1110
TEL 0594-86-1113

【いなべ】

〒511-0428 いなべ市
北勢町阿下喜3514
TEL 0594-72-3530

【四日市】

〒512-8054 四日市市
朝明町441-1
TEL 059-336-3330

【桑名】

〒511-0901 桑名市
筒尾1-13-1
TEL 0594-33-0302

今年は10月に入ってやっと秋らしさを感じられる気温になってきましたが、

気温差や、長く暑かった夏の影響で、体調を崩したり、やる気が出なかったりしていませんか?

私たちのカラダは生涯を通して日々の活動を行う為に大量のエネルギーを必要とします。

誕生から人生の最期の日まで、このエネルギーの充電は人の総合的な発達にとって非常に重要です。

そこで今回のテーマは、心とカラダへの『エネルギー補給』です。皆さんにとってのエネルギー補給は何でしょうか。

四日市

言葉・オリンピック・旬の食材からエネルギー補給

ショートステイご利用者様から嬉しいお言葉をいただきました

朗らかなAさん85歳女性が、もものショートステイを1泊2日ご利用してくださった後、ご本人様から、2回お電話をいただきました。

1回目:体操やレクリエーションに参加をしたらとても盛り上がった。楽しみにしていたお風呂にも入ることができた。お部屋も気に入って、手作りおやつも美味しくて、小旅行に来たみたい。とても良かった。楽しかった。

2回目:私の大事な友達と一緒にまた利用したい。

このように感じてもらえたことは私たちスタッフにとっても、とても嬉しいことでした。そして私たちもこの時間を共有させていただけたことを実感し、とても感謝しています。今回の出来事から最高のエネルギー補給はご利用者様と私たちスタッフが一緒に微笑み合い、時間を共有することなのではと強く感じました。



あの金メダリストはもも四日市のご近所さん!!

パリ五輪レスリング女子53kg級で金メダルを獲得した藤波朱里選手は、なんと、もも四日市の隣町の北山町出身です。皆さんご存知でしたか? 決勝当日の8月9日早朝には、母校下野小学校(もも四日市の隣)でパブリックビューイングが行われ、約500人の市民が集まり声援を送りました。参加したもも四日市のスタッフは、“おらが町のうちの子か!!”の熱いエネルギーと大声援に大感動した!と話していました。

五輪後には、下野地区市民センターや保育園など、ゆかりの場所に『金メダルおめでとう!』と垂れ幕が下がっています。こんな身近に金メダリストがいて、感動や勇気を与えてくれました。藤波選手からもらったエネルギーを、日々のサービスで利用者様にも伝えることができたと思います。

モロヘイヤで夏バテ知らず

栄養価の高い野菜『モロヘイヤ』は、エジプトでは“野菜の王様”と称賛されています。

カロテン、カルシウムの含有量が野菜の中でトップクラスです。ビタミンB群やC、Eも豊富で、ビタミンB2はホウレンソウの約20倍、カルシウムは5倍もあるといえます。モロヘイヤの特徴であるぬめりは、ムチンという成分であり、消化管粘膜保護作用、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える働きが期待できます。

葉をサッと茹でて包丁で叩くと、ぬめりが出てきます。クセも香りもないため、このまま納豆などと混ぜて、ご飯にかけて食べられます。お手軽にムチンを摂取できますよ。

若葉を食べるので、葉にハリがあり、みずみずしく、茎に弾力のあるものを選びましょう。

文責: 元島・伊藤(和)・山下





いなべ

スタッフの栄養は利用者様のほっこり笑顔



子どもから大人まで必要なものといえば、まずは日々の食事からのエネルギー補給ではないでしょうか？しかし、高齢になると、消化機能が衰えがちなうえに、あっさりとした物を好み、肉類等のたんぱく質も不足しやすいため、知らず知らずに必要な栄養素をしっかりと摂取できておらず、低栄養の方が増えます。低栄養が進むと、筋肉や骨の衰え、免疫力が低下し、認知症も招きかねません。

我々スタッフは、利用者様が低栄養にならないように、10時頃から「今日の食事は何でしょうね？美味しいでしょうかね？聞いてみましょうか？」と、食事に対する楽しさと意欲が出るような声かけをしています。さらに、歩行訓練も兼ねて、利用者様と一緒に、併設する【キッチンもも】のホールに顔を出し、厨房スタッフと会話したり、仕込みの匂いを感じたりして、食への楽しみを感じてもらっています。利用者様は、「いい匂い、いつもお昼楽しみにしてます」と、いつも笑顔で仰ってくれます。

デイサービスにおけるお昼の食事は、利用者様にとって特に大きな楽しみです。食事の時間を最大限に楽しみながら食べてもらえるように、普段からコミュニケーションを取って、それぞれの好みをできる限り把握し、配慮して、調理・デイスタッフ一丸となって準備しています。

エネルギーは、身体だけではなく、心にも補給させてあげなくてははいけません。

心にとっては、好きなことや趣味を持つことも、エネルギー源となります。

もののデイサービスのご利用者様も、さまざまな趣味をお持ちです。

デイサービスで夏祭りを開催した際、元々踊りが好きな利用者様には、スタッフと一緒に先頭に立って「いなべ音頭」と「炭坑節」を踊ってもらいました。（阿下喜音頭は難しいからと遠慮されました。）座りながら踊られる方、立って一緒に踊られる方と、それぞれに盆踊りを楽しまれ、盛り上がりました。先頭に立って踊った利用者様は「何十年ぶりに踊った。最初は不安だったけど体が覚えているもんやね」と満面の笑顔で話してくださいました。

塗り絵が好きな利用者様には、作品が完成するとデイルームやキッチンの入り口に飾らせていただいています。他の利用者様が、飾られている作品を見て楽しまれたり、ご自分の塗り絵の参考にされたりすることで、塗り絵に取り組む意欲も変わってきます。

他にも、普段は家でひとりでしている編み物や日曜大工等の物づくりを、デイに来た時は、必要としてくれる他の利用者様や職員のために、して下さる方もいらっしゃいます。

ご自身の好きなことをされている時、皆さん何よりも生き生きとした表情をされ、それも健康増進に繋がっているのではないかと強く感じます。

そんな利用者様の姿を見て、私たちスタッフも心のエネルギーが補給されています。

心と身体のエネルギー補給をして、生き生きと、自分らしく生活することができるよう、スタッフ一同、誠心誠意サポートさせていただき、同時に我々スタッフも、心の栄養補給をさせていただいています。

文責：一瀬・近藤(ひ)



エナジーチャージ

食事は自分自身へのエネルギー

今や、日本でも韓国ブームが巻き起こっています。

韓国では、「ご飯は食べた？」と聞くのが、あいさつ代わりだそうです。

これは昔からの韓国の習慣で、食事がとれない時代があり、その時お互いに食事がとれているかを確認し合ったそうです。



韓国人が出演していた最近のドラマで、食事することは韓国語で「エナジーチュンジョン」＝「エネルギー補給」だと言っていました。ドラマの中では亡くなったお母さんの手料理がエネルギーになると表現していました。

その他にも作中では食事をする場面やお腹が空いていないかを聞くシーンがたくさんありました。当たり前ですが、食事は一番大事なエネルギー補給ですね。

握手は人から人へのエネルギー



がん末期で自宅で過ごされていた70代の女性Aさんは、ケアの後に、必ず強い握手をしてくれます。

それは毎回、訪問看護に限らず、外来を受診しても医師や看護師に握手をするそうです。

その握手の力の強いこと!!

そんなAさんですが、先日、自宅で安らかに永眠されました。この時は、私からAさんに握手のお返しをしました。

Aさんは、握手に、御礼の気持ち、またよろしくという気持ち、そしてがんばれの気持ちを込めていたそうです。一期一会のご縁をととても大切にされていたAさん。色んな意味を込めて握手をしてくださいました。

話しは逸れますが、日本人は握手の習慣がありません人種です。

そのため、私たち訪問看護師は、最初はこのAさんの習慣に少し戸惑いましたが、握手の回数を重ねることで、私たちも次回へのやる気、気力に繋がっていると感じるようになりました。

いつも、利用者様から色んな形でエネルギーをいただいています。

私たち職員からも、利用者様にエネルギーを与えられるよう、日々、笑顔で訪問を続けます！

桑名



文責：筒井