

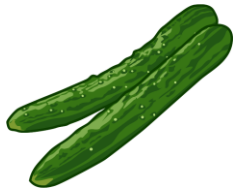
ハートフルエリアななくさ

厚生院だより Vol.3

愛情いっぱい野菜づくり

厚生院では作業の1つとして野菜づくりを行っています。
名前もつけて見守りました。

手作り野菜は今日も元気に実り中です。
写真に載せきれない他の野菜もビッグに
育っています。



居宅生活訓練者の1日を紹介します！



1日の始まりです。朝食を自身で準備し、身支度を整えたら施設へ向かいます。

5:00
起床

5:10
朝食準備、身支

歩いて施設

9:15~10:30
作業参加（木・土日休



日中活動として下請け作業に参加します。作業工賃が支払われるため、毎日意欲的に取り組んでいます。また、作業を通して、生活リズムを整えることを目的としています。

11:30
昼食（給食）



作業がない日は、食料品や日用品の買い出しを行います。自分で計画を立て、必要なものを選んで購入します。生活力を高めるための大切なステップです。

13:45~15:40
作業参加（木・土日休み）

歩いて居宅

17:00
夕食準備



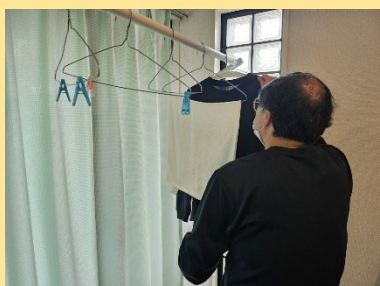
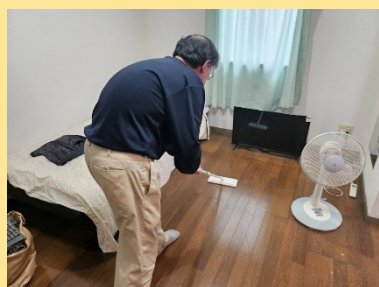
居宅に帰ってからは夕食の準備を行います。今日のメニューはご飯、水餃子、冷奴、小松菜のおひたし。栄養を意識しながら調理しています。

入浴

掃除

洗濯

21:30
就寝

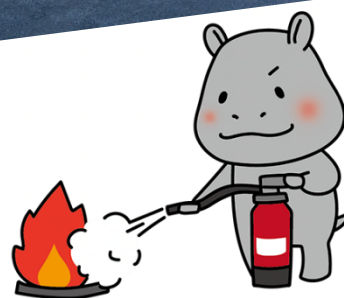


このような生活を通して。。。
「自分でできること」を少しずつ増やし、将来的に地域での自立した生活を目指しています。

火災避難訓練を実施しました！



非常ベルが鳴り響く緊張感のある中で参加者全員、真剣な表情で取り組み、慌てず、落ち着いて行動し、避難経路の確認や避難手順を確認する事が出来ました。訓練後には利用者様からも「こうしてはどうか？」との声もいただきました。そんな利用者様からの声もいただきながら改善を行い、より良い避難手順を築いていければと思います。今後も継続的に訓練を行い、安全・安心な施設運営を推進してまいります。



厚生院の“非日常”をご紹介します

～いろいろな場所に行きました～



みなとやま水族館 6.19(木)



野球観戦
in 京セラドーム 6.29(日)



京都鉄道博物館 8.21(木)



神戸どうぶつ王国 7.28(木)



カップラーメンミュージアム
9.18(木)

来年もさまざまな
ところに行く予定です！



ペットボトル飲料による食中毒に注意！



食中毒とは何とも恐ろしい言葉ですね。皆さんも一度は経験があるのではないのでしょうか。食中毒は、食物や水などを通して体内に入った細菌などが原因で、吐き気や下痢などの症状を引き起こす病気です。



実はこの食中毒、皆さんが普段飲んでいるペットボトルが原因で起こることもあるのです。

一度開封したペットボトル飲料は、口をつけたり、外気にふれることによって、多いもので 24 時間後に 1 万倍、48 時間後には 3 億倍にまで細菌が増えると言われています。細菌が繁殖した飲料は、中身が濁る、分離するなど目に見えて変化が分かる場合もありますが、変化を伴わない場合もあります。お水やお茶でも菌は増殖しますが、糖質やたんぱく質が多く含まれるジュースやミルクコーヒーなどは、細菌が増殖しやすいため特に注意が必要です。

食中毒を防ぐためには

①ペットボトル飲料は一度に飲み切りましょう。どうしても飲み切れない場合は、ペットボトルから直接飲むのではなく、コップに注いでから飲むようにし、残りは冷蔵庫で保管しましょう。

②一度飲み切ったペットボトルは、再利用せずに適切に処分しましょう。どうしても再利用したい場合は、きれいに洗浄し、その後はしっかり乾燥させ使用しましょう。そして、再利用する場合はできるだけ少ない回数にしましょう。

