



# げんきだより

秋号

平成 28 年 11 月 綾部市駅前通り 1 番地 ☎43-1133 在宅ケアステーションげんき  
<http://www.kyoto-hokenkai.or.jp/ayabe/>

猛暑をやっと乗り越えたかと思うと、急に朝晩めっきり寒くなってきましたがいかがお過ごしでしょうか。寒暖の差が大きい時期ですので、風邪を引きやすいため、体調に気を付けて過ごしましょう。又、インフルエンザの流行の季節となりました。予防接種・うがい・手洗い等、予防に努めるように心がけましょう。

## 職員紹介

げんきに久々の若い職員です。  
よろしくお願ひします。

荻野 香澄さん(訪問看護)



10 月末よりげんきで働かせてもらう事になりました。地元の愛媛県の病院で約 4 年働き、結婚を機に福知山に引っ越してきました。患者さんとじっくり関わりたいと思っていたので、訪問看護を通して患者さんや家族との関わりを学びたいです。なれない土地で不安もありますが宜しくお願いします。



## 訪問看護実習



## インフルエンザの予防接種

明治国際医療大学看護学科の看護学生の受け入れが始まりました。

利用者様、ご家族の皆様には毎回快く受け入れて頂きありがとうございます。

在宅で介護をする中でのお話など訪問時に聞かせて頂ければ大変勉強になる事と思います。



インフルエンザの予防接種が始まっています。流行する前に接種しましょう。

『健康友の会』に入会していただくと、あやべ協立診療所又は協立病院で 500 円の割引が受けられます。年会費：1,200 円で、「健康に暮らしたい」と願う方ならどなたも入会できます。

入会の申し込みは、訪問している職員にいつでもご相談ください。



# 第10回 介護者のつどい



平成28年10月29日「介護者のつどい」を開催しました。「げんき」を利用され、在宅で亡くなられた利用者様の介護をされてきたご家族に集まって頂く会です。

お忙しい中、5名の方に参加していただき、訪問看護や訪問介護を利用され、在宅で介護されていた時の経験や、ご家族の思い出、苦労話などのお話を伺いました。

最後はみんなで歌も歌って、楽しく和やかな時間となりました。げんきの職員も元気に頑張っておられるご家族の様子が聞け、大変嬉しかったです。これからも利用者様ご家族様の想いに傾聴し、在宅でよい看取りが出来るよう支援していききたいと思います。



今回は、アロママッサージや、故人へのお手紙を書いたり、皆で、歌を歌いました。思い出を話しながら、楽しいひと時を過ごしました



## 簡単クッキング

### 作り方ポイント

#### 材料 (4~5人分)

- ・ かぼちゃ 1/4個程度
- ・ 玉ねぎ 少々
- ・ ピーマン 小 個
- ・ 人参 少々
- ・ 片栗粉
- ・ べんり酢
- ・ サラダ油



- 1 カボチャは種を取り幅1cm、長さ5cmくらいに切り、硬めに湯がく  
レンジでチンでもよい
- 2 玉ねぎ、ピーマンは薄くスライス、人参は長めの千切りにして湯がく
- 3 カボチャに片栗粉をまぶし、多めの油で両面焼く
- 4 カボチャが熱いうちにボールに入れ、スライスした玉ねぎ、  
ピーマン、にんじんも入れる
- 5 便利酢をかけ、つぶさないように混ぜ合わせる

## かぼちゃの南蛮漬