

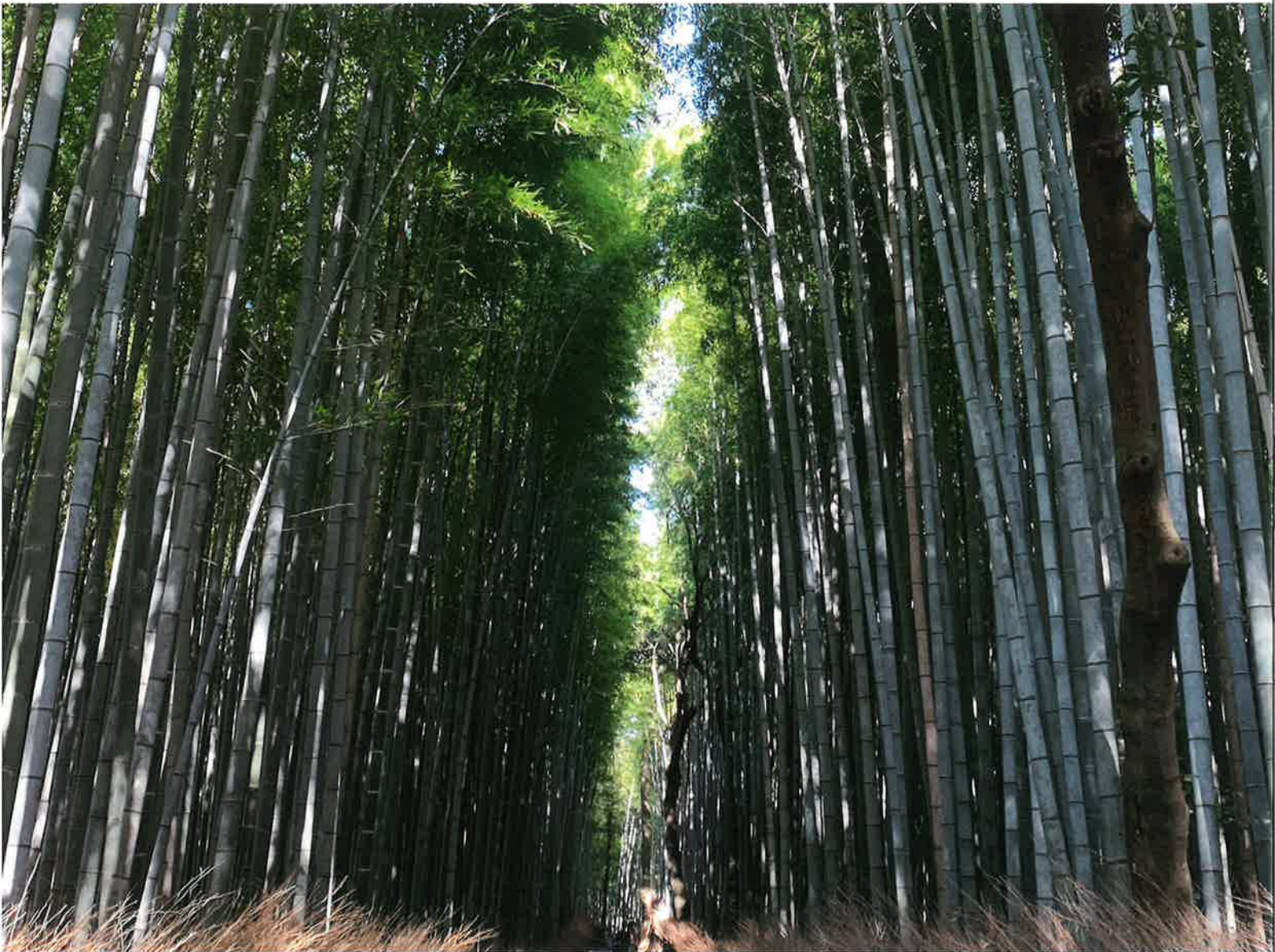
社会福祉法人京都老人福祉協会



さくらだより

第 54号

2021年7月1日



京都老人福祉協会の理念

尊厳
信頼
先駆
共同

CONTENTS

- 特集「京都老人福祉協会の新型コロナウイルス対策」
- 介護予防「おうちでできる介護予防～体操編～」
- 伏見×お土産「伏見のこだわり!おいしいお土産を知ろう!」
- 免疫力UPメニュー withきっちゃん「さくら」
- 編集後記

社会福祉法人 京都老人福祉協会
京都市伏見区深草大亀谷東古御香町59番地・60番地

TEL.075-641-6625 FAX.075-641-6633
URL: <http://kyoro.or.jp/> E-mail jimkyoku@kyoro.or.jp



※本誌に登場いただいている方の氏名、写真などにつきましては、すべてご本人の了解を得て掲載しています。



京都老人福祉協会の 新型コロナウイルス 対策

(この記事は、令和3年6月1日現在の情報をもとに作成しています。)

昨春より1年以上たっても新型コロナウイルスの勢いは衰えず、2021年4月12日より京都府も「まん延防止等重点措置」の対象となりました。さらに4月25日に出された緊急事態宣言が6月20日まで延長されるなど、今後も感染拡大が危ぶまれる状況です。ご自身や周りの方、そして地域を感染拡大から守るため、それぞれの日常生活において、「密閉」「密集」「密接」の3密を避けた「新しい生活様式」の実践を続けていく必要があります。京都老人福祉協会でも、引き続き予防策を講じており、通い・訪問・宿泊を兼ね備えた小規模多機能型居宅介護施設(稲荷の家ほっこり)での対策を中心に紹介いたします。

小規模多機能型居宅介護施設(稲荷)での取り組み 基本的な対策

- ご利用者対応時は、送迎車内、ご利用者宅訪問時も含めて、マスク、フェイスシールドまたはゴーグルを常時着用
- 事業所への出入り時は、ご利用者・職員共に、扉に触れる前に手指消毒を実施
- 特別な理由がない限り、ご利用者も食事中以外はマスクの着用

- 発熱が続く場合、主治医へ連絡し指示を仰ぐ
- 〈通い時〉
- 通いのお迎え時に発熱があった場合は、訪問サービスへ切り替え様子を見る
- 来所されてから発熱・風邪症状がみられる場合は個室で対応する
- 発熱された方に対しては、訪室の都度カウン・マスク・使い捨て手袋などの交換を行う
- 発熱された方にご家族がいらっしゃる場合は、ご自宅へお送りし様子を見ていただく
- 発熱された方が同居である場合は、看護師や管理者がご自宅で過ごされても問題がないと判断したら、ご自宅へお送りし、できる範囲で安否確認の訪問を頻繁に行う
- 発熱が続くようであれば、主治医へ連絡し指示を仰ぐ。必要に応じて救急搬送を行う

陽性者が発生した場合

- 法人内の危機管理室と共有のうえ、京都市管轄課へ所定の様式にて報告を行う
- ご利用者を受け入れる場合は、あらかじめ作成されているゾーンニング図※にしたがって動線の徹底を行う
- ※汚染区域と清潔区域の明確な区別や個人防護具の着脱場所を明示したものを
- 保健所や京都市管轄課の指示を受け感染拡大防止に努める。臨時で通いから訪問に切り替えるなど、小規模多機能のサービス特性を活かした支援を行う

ご利用者のご家族に感染が疑われる状況の場合

- 基本的に通いは中止し訪問に切り替え、感染対策を行った上で援助を行う

他サービスでの取り組み

- 法人全体
- テレワークの環境整備
- 飛沫防止パーテーションの整備
- 法人内研修、会議、採用のオンライン化、リモート面会
- 危機管理室の設置

- 職員の出動時
 - ・着用してきたマスクを外して新しい不織布マスクを着用
 - ・検温し、体調管理表に記入

事業所内での対策

- 食事に関する事項
 - ・食事に伴う支援時は、調理・配膳時も含めて必ず使い捨て手袋を着用
 - ・調理開始前には自身の手洗い消毒、テーブル・お盆などの消毒
 - ・食事介助は15分以内で終了し、終了しない場合は職員交代、または5分程度間隔を空けるなど、連続15分以上接近して空間を共有しない
- 施設内のトイレの使用後はその都度、便座、手すりなどが触れた場所の消毒
- 最低1日2回(昼・夕)、手すりなどが触れた場所を拭いて消毒
- ご利用者のサービス状況、座席配置、送迎表を毎日記録
- 常時室内の換気を実施

送迎・訪問時の対策

- ご利用者宅訪問時の必要物品として、体温計、使い捨て手袋、消毒液、ガウンを常時携帯
- 外出時と帰ってきた時の手洗い、手指消毒を徹底
- ご利用者宅訪問時、ご利用者の体温を測定
- 常時車内の換気を実施。また車内に消毒液を常備し、午前・午後の最終送迎後に、ドアノブ・座席・扉の内側などが触れたと思われる箇所を消毒

感染を疑うケースが発生した場合

- 〈訪問時〉
- 発熱・風邪症状がみられたら、一度退出して事業所へ報告。消毒を行い、使い捨て手袋、ガウンなどを着用してから援助にあたる
- 明らかにいつもの状態ではない場合は、主治医に連絡し指示を仰ぐ。または必要に応じて救急搬送を行う
- 発熱・風邪症状がみられるが、ご自宅で様子を見ると判断した場合は、できる範囲で安否確認の訪問を頻繁に行う

- ・衛生用品の備蓄管理
- ・PCR検査報告などの連絡窓口・情報管理
- ・法人内意思決定

ご家族も困らないように

- 食事は密集を避け、感染経路特定をスムーズにするために座席を固定
- 常時換気、クレベリン・空気清浄機使用
- 園庭あそび後の手洗い、うがい、消毒
- 〈送迎をされる保護者様へお願いごと〉
- 登園時は園児、保護者様ともに消毒・検温し、37.5度以上の場合は休んでいただく
- 保護者様のマスクの着用は必須とする



入り口前の手指消毒器

〈行事やイベント〉

- 生活・表現の日(発表会)は5歳児のみ実施。各ご家庭2名まで入場可とし、クラスごとに時間差で実施
- 巣立ちの日(卒園式)は各ご家庭1名まで入場可とし、その他の方々については別室にて会場をリモート中継して実施

〈その他〉

- マスクができない乳児さんへの対応
- マスクはしないままだが、適時換気や給食の時などは子どもたち同士の距離を取るよう配慮を行っている

ワークパートナーYUI(就労支援事業所)

- 検温は1日2回(午前・午後)実施し記録。体調確認については具体的な症状項目(咳がでている、頭が痛いなど)を挙げ、○か×で記入
 - 感染対策方法を視覚的に理解できるよう、イラストを書いて定着支援(練習)をする。(ソーシャルディスタンス、防護服の着脱、フェイスシールドの消毒の仕方など)
 - 消毒液の間違いがないようボトルの種類を変え、用途別にシールを貼る
 - テーブル、アクリル板拭きの担当を決めている
- 予防策は情勢に応じて変動いたしますが、皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

伏見 お土産

伏見のこだわり!おいしいお土産を知ろう!

今回は、世界的に有名な観光地である京都・伏見のバラエティ豊かなお土産を紹介します。新型コロナウイルスのため、観光客が減少していますが、地元でおいしいお土産を購入して、楽しみながら地域を応援しましょう。

伏見のお酒

伏見はかつて“伏水”とも書かれていたほどに、酒作りに最適な良質の地下水が豊富な地で、古くから酒作りが盛んです。最近では、多くの酒造が180~300mlの手ごろに買えるお酒を販売しており、お土産としてお勧めです。写真は左から黄桜酒造の純米吟醸酒「アマビエ」、月桂冠のスパークリング・日本酒仕立て「うたかた」、北川本家の富翁 大吟醸純米「京のはないちりん」、玉ノ光酒造の純米吟醸「祝」です。伏見区内(全国でも)の酒屋、スーパー、オンラインショップ等で販売されています。



のしするめ

するめの胴の部分焼いて伸ばし一枚一枚丁寧に味付けし一晩乾燥させて作られます。大正13年創業、龍谷大学の近くに本店があります。人気の商品「味わいめぐり」は白みつ味や強辛など10種類の味が入っており、どの年代の方でも楽しめます!毎月25日朝6時半からはするめの切れ端を販売されており、沢山の方が並ぶため早めに足を運ぶのが鍵です。伏見のお酒とぜひ。オンラインショップでも販売中です。のしするめ専門店「京するめノ里」 最寄り駅:京阪本線「深草駅」 京都市伏見区深草綿森町18番地 8:30~17:00(短縮営業実施中のためご注意ください)(定休日なし 年末年始、臨時休業を除く)

酒まんじゅうと酒カステラ

伏見のお酒は、芳香な香りとまろやかな味わいが特徴ですが、そんなお酒を使ったお勧めのお菓子2種類を紹介します。富英堂の酒まんじゅうは、なめらかなこしあんを酒粕がほんのり香るしっとりとした生地で包んだ逸品、黄桜商店で販売している酒カステラは、日本酒の良い香りとフワフワの生地が楽しめる逸品です。それぞれ好評につき、売り切れることが多いので早めの来店がポイントです!

京菓子司 富英堂 最寄り駅:京阪本線「伏見桃山駅」
京都市伏見区中油掛町93 9:00~19:00(定休日 木曜日 祝日を除く)
黄桜カッパントリー併設「黄桜商店」最寄り駅:京阪本線「伏見桃山駅」
京都市伏見区塩屋町228 10:00~20:00(定休日 月曜日 祝日を除く)



まるもち屋のまるもち

伏見稲荷大社参道で販売されている「まるもち」には、商売繁盛の他、受験生にとって答案用紙に沢山の丸を頂くことを願う学業成就の願いがこめられています。小さなかわいい焼餅の中に、みたらし、苺、抹茶等の餡が絶妙な割合で入っており、焼きたてでもさめてもおいしく頂けます。このお店には他にも風船を割るとプルプルのわらび餅が飛び出してくる「水まるもち」という商品がありお勧めです。

まるもち屋 伏見稲荷本店 最寄り駅:京阪本線「伏見稲荷駅」
京都市伏見区深草一ノ坪町26番地3 10:00~17:00(定休日 水曜日)

きつねせんべいと稲荷煎餅・鈴

京都の上質な白味噌を使って焼かれた稲荷煎餅。材料は白味噌、小麦粉、上白糖、白ごま。お土産として考えられたのがきつねの顔をした「きつね煎餅」、また稲荷煎餅「鈴」のおみくじはやわらかいうちに挟み込んでいるため、食べないと運勢を見ることができないのがミソです。稲荷大社にお参りしたお土産におすすです。

総本家 宝玉堂 最寄り駅:京阪本線「伏見稲荷駅」
京都市伏見区深草一ノ坪町27-7 7:30~19:00(定休日なし)



おうちでできる 介護予防 ~体操編~

さくらだより52号の、「おうちでできる介護予防~脳トレ編~」はご覧になって頂けましたでしょうか。まだまだ、新型コロナウイルスの終息はみえず、油断の出来ない状況が続いています。思うように外出も出来ず、身体が鈍っているなど感じる方も居られるのではないのでしょうか。今月号では、~体操編~と題して、家でも簡単に出来る体操をご紹介します。

体操前の確認

- できるだけ、椅子の背もたれにもたれずに座る。
 - 両膝は90°に曲げる。
 - 両足は肩幅に合わせて軽く開く。
 - 両足底はきっちりと床につける。
- この4つを心がけ、無理をせず、できる範囲で頑張りましょう!それぞれ5回ずつ行って下さい。



1 両腕の上げ下ろし(深呼吸)

腕を上げる時は息を吸いながら、下ろす時は息を吐きながら行います。

2 前にならえ

両手を胸にあてた状態から前方へ肘を伸ばします。伸ばす時は壁を押すような感じで息を吐きながら行います。



3 左右へ体をねじる

体をねじる時は、顔や腕も一緒にねじります。



4 足あげ

左右の足を交互に、膝を伸ばした状態で足をあげて5秒数えます。



5 足踏み

左右で1回として、10回行って下さい。

6 つま先あげ

両足底は床につけたままで、つま先だけをあげます。

7 立ち上がり

前に手すり等、手で掴める物がある場所で行うのが望ましいです。椅子に浅めに座り、手すりを持って立ち上がります。立ち上がる時、体は前傾させます。立ち上がった後、出来る方は足踏みも行って下さい。



8 手指の運動

「グー、チョキ、パー」と声に出しながら、手でその形を作ります。

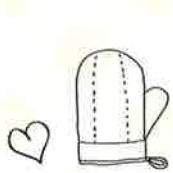


醍醐の家ほっこりグループホーム

京都老人福祉協会の各事業所でも、リハビリの一環として体操の時間を設けており、利用者様も楽しく取り組まれていましたが、現在は新型コロナウイルス感染予防の為、やむを得ず中止している所もあります…。コロナ禍で、できることが制限される日々ですが、その中でも、利用者の皆様に楽しんで頂けることを考えながら、サービスを提供しています。

免疫力UPメニュー with きっちゃん「さくら」

新型コロナウイルスの感染予防のためには、こまめな手洗い、消毒、人込みを避けることなど大切ですが、「免疫力」を高めることも重要です。免疫力を強化し、ウイルスへの抵抗力を強めるといわれているビタミンDを豊富に含んだ食材を使用したいと思います。ビタミンDは魚介類やきのこ類に多く、チーズや牛乳、卵などにも含まれています。今回は常備でき、手軽に使用できる鯖缶を使用したレシピを紹介させていただきます。



Recipe

鯖缶春巻き



- 材料** (10本分)
- 鯖缶 1缶
 - キャベツ 250g
 - とろけるチーズ 150g
 - 春巻きの皮 10枚
 - 塩こしょう 少々
 - 揚げ油 (適量)

作り方

- ① キャベツを千切りにする。
- ② 汁気をきってほぐした鯖缶、とろけるチーズ、塩こしょう、①を合わせて春巻きの皮で巻く。
- ③ 160℃に熱した油で揚げる。



編集後記

盛夏の候、いかがお過ごしでしょうか？毎日コロナウイルスの話題が尽きませんがそんなことにも負けずに活動していきたいと思います。皆様の少し空いた時間にご愛読いただけると幸いです。

うづらこども園 中村



きっちゃん「さくら」
イメージキャラ

さくらちゃん

免疫力を高めるのは三食バランスよく食べることが大切だよ!!