



# 有磯苑だより

発行日 令和7年10月

## No. 271

〒939-0741

富山県下新川郡朝日町泊555番地

発行責任者 特別養護老人ホーム有磯苑

Tel:0765-82-2200

施設長 清水 明夫



### ご寄付・ご奉仕ありがとうございます

(7月～9月、敬称略)

#### 寄付金

- ◆ 重田 直人
- ◆ 匿名 2件

#### 寄付物品

- ◆ 有限会社長崎新サッシ工業  
ティッシュペーパー
- ◆ 匿名 4件 シャワーキャリー  
バスタオルなど

#### ボランティア

- ◆ 四季 彩 誕生絵手紙作成
- ◆ 朝日町赤十字奉仕団 話相手・喫茶
- ◆ 水島 祐子 裁縫作業
- ◆ 中村 恵一 除草作業

### 上期職員全体研修会を実施 9月17日(水)

各委員会から排泄ケアや服薬、喀痰吸引など委員会報告を交えた研修を行い、職員の技術向上と情報の共有を図りました。



### 法人内研修を実施 7/31(木)、8/6(水)、8/27(水)

職員のスキルアップの取組として一般職員と役職者に分かれ、外部講師による研修を行いました。研修では介護職場における虐待防止にも触れ、どのようにしていくことが適切かをグループワークを交えて学びました。



## 食物繊維豊富！おからサラダ



#### 材料 (2人分)

- おから…30g
- きゅうり…1/4本 (10g)
- にんじん…1/4本 (10g)
- コーン…5g
- だし汁…40g
- マヨネーズ…10g
- 砂糖…2g
- 醤油…2g
- 塩コショウ…少々

#### 栄養素

食物繊維・ビタミン・たんぱく質など

#### 作り方

- ① おからをフライパンでから炒りし水分を飛ばす。(フタをしなくて電子レンジで5分でも可)
- ② ①をだし汁に浸し、あら熱が取れるまで冷ます。
- ③ その間にきゅうり・にんじんを薄めのいちょう切りにする。
- ④ ●を全て混ぜ合わせる。
- ⑤ 全ての材料を混ぜ合わせて完成！



おからは食物繊維が豊富に含まれており便通を良くし高コレステロールや肥満の予防にも効果があると言われています！

### 10・11・12・1 月の行事予定

- 10月 ハロウィンパーティー
- 11月 避難訓練
- 12月 クリスマス会  
忘年会  
餅つき会
- 1月 新春お楽しみ会

## 職員募集

当法人では、共に働く職員を募集しています

#### 【募集職種】

- ◇ 介護士
- ◇ 看護師

詳細は、当法人ホームページをご覧ください。

<https://www.arisokai.jp/>

※来春卒業予定者、経験者、未経験者問わず

お気軽にご相談ください。

随時募集を行っています。

あなたも、私たちと一緒に働きませんか？



## CONTENTS

- 米寿のお祝い .....P2
- 避難訓練 .....P2
- おうちでリハ  
～足踏み体操の紹介～ .....P2
- シェイクアウト訓練 .....P3
- 歯科健診の実施 .....P3
- 上期職員全体研修会を実施 .....P4
- 法人内研修を実施 .....P4
- おすすめレシピ .....P4
- ご寄付・ご奉仕紹介 .....P4
- 行事予定 .....P4
- 職員募集 .....P4