

かじかのさとだより

第75号



発行/〒889-2401 日南市北郷町大藤甲3186番地1/TEL0987(55)3738 FAX0987(55)3739
社会福祉法人 愛泉会 特別養護老人ホーム 河鹿の里
ホームページ <http://www.aisenkai.jp/kajika/index.html>

これからも職員一丸となって御支援していききたいと考えております。



お花を添えて!!

私共、河鹿の里では、七月一日に開園記念日をむかえ、今年で三十九年目に入りました。ありがとうございます。
利用者様の中では平成八年入所の方が一番長く、ご利用頂いております。開園日当日には、紅白まんじゅうが配られ、利用者様は、十五時のおやつの時間に、おいしく食べられています。



昭和55年開園時の事や前園長の事等を語って頂きました。

開園記念日

納涼祭

令和元年八月二日、晴れ 河鹿の里食堂ホール内で納涼祭が行われました。今年もたくさんのご家族が参加して頂きました。ありがとうございます。
今回は、みなと保育園の園児のみなさん達によって、おみこしや和太鼓を元気一杯、披露して頂きました。みなと保育園様には、毎年参加して頂き、利用者様からは、「まあ〜かわい〜い。」とか「元気なもんじや〜」と活力を頂いております。又、沖縄伝統のエイサーを基に創作エイサーを演舞していらつしやる「桜エイサー」の皆様方には、歯切れの良い音楽に合わせた足を挙げられ踊られる姿に、利用者様一人一人が目大きく見開いて鑑賞されていたらつしやいました。我々職員も、活力を頂き、感激・感涙致しました。



演舞後には大粒の汗が光り、息切れされてました。



神聖に。



つられて手が挙がり

に勤務されていた職員もいらして、利用者様と久しぶりの交流を楽しまれる姿も見られていました。衣装はパウスカートやパレオを用いて、さらびやかにレイを首に巻かれ優雅に踊られていらつしやいました。利用者様も時々、手を挙げて共に踊られる様子も見られていました。



誕生日当日の昼食では個別にショートケーキが配膳されるのです。

毎日のメニューは廊下と食堂内に展示されています。昼食時にはメニューの紹介をされます。



厨房の普段の様子



利用者様においしく食べて頂く様に一生懸命調理しています。

※ 写真、名前の掲載はご家族、ご本人の承諾を得ています。

敬老会

令和元年九月十三日 曇り

今年度の敬老会も、たくさんのご家族が参加して頂き、お父様、お母様を敬い、会話を楽しまれる時間を設けさせて頂きました。写真を撮られたりと久しぶりに会うご家族とすごされる利用者様の様子は、普段職員には見せられない表情が多々と見られておりました。



今回は、久しぶりでしたが職員による寸劇を行いました。題名は、「ももたろう」

戦う場面は、真剣勝負の「たいて、かぶつて、ジャンケンポン」！

皆さん大笑いでし、大変盛り上がりておりました。舞台から下りてきた職員達は、汗びっしりでした。後れ馳せながら、「大拍手」を送りたいと思います。「お疲れさまでした」



今回、欠席されたご家族の皆様、次回のご出席をお待ちしております。



今回の敬老会、ご家族の皆様、次回のご出席をお待ちしております。



誕生者披露

7月生まれ

谷口 シツ子様
昭和八年 八十六歳

「けがなくすこす」と目標を立てられていました。



8月生まれ

近藤 ちほ子様
昭和二十三年 七十一歳

「今まで通り頑張る」と意気込みを聞かせてくださいました。



8月生まれ

金倉 昭様
昭和七年 八十七歳

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

谷口 尚生様
昭和十一年 八十二歳

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

柿原 リヨ子様
昭和十三年 八十一歳

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

羽田 チクヲ様
大正十年 九十八歳

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

木脇 和夫様
昭和二十二年 七十一歳

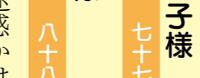
「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

宮 千鶴様
昭和六年 八十八歳

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

富永 ナツヲ様
大正十一年 九十七歳

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

福嶋 ツギ工様
昭和八年 八十六歳

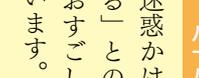
「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

川越 マス子様
昭和十七年 七十七歳

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

谷村 タツ工様
大正十四年 九十四歳

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

古澤 敦子様
昭和二年 九十二歳

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

川越 サチ子様
昭和五年 八十九歳

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

田中 ミキヲ様
大正八年 一〇二歳

「来年まで元気です」との事、いつまでもお元気で過ごし下さい。



8月生まれ

河野 治美様
昭和五年 八十九歳

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

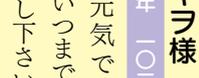
金丸 ハツ子様
大正十四年 九十四歳

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



8月生まれ

「来年まで元気です」との事、いつまでもお元気で過ごし下さい。



8月生まれ

「今まで通り頑張る」と意気込みを聞かせてくださいました。



8月生まれ

「みんなに迷惑かけないようにする」との事のおんぴりとおすごし頂きたいと思えます。



おめでとうございます!

腰痛予防

筋力アップ柔軟性アップ！

腰痛の発症には、筋力と柔軟性の低下が大きくかかわっています。

体操は、筋力と柔軟性を保つために欠かせません。柔軟性アップ体操は、筋力をゆっくりと引き伸ばすストレッチングです。血行が改善され、腰だけでなく体の緊張がほぐれ、関節をはじめ全身の動きがなめらかになります。

「ストレス」も腰痛の原因！

ストレスにより自律神経の働きが乱れることで、血液の流れが滞ったり、筋肉がこわばるなどして腰痛を発症させます。生活のリズムを整えたり、趣味や旅行などで上手に発散しましょう。

「肥満」も腰痛の原因！

体が重くなれば、その分、腰に負担がかかります。腰痛になると動くことがおっくうになり、さらに肥満度が進む悪循環を招きます。食事と運動により体重コントロールと筋力アップを図りましょう。

計算してみよう！適正体重

身長(m) × 身長(m) × 22

肥満度チェック

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

÷ 身長(m)

BMIが22あたりが「適正」。25以上が「肥満」。18・5未満は「やせ」。やせ過ぎもよくありません。

立ちグセ・座りグセが腰に負担をかけていませんか

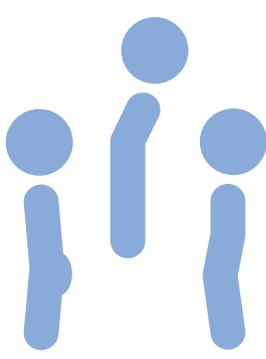
〜腰に悪い座り方〜

- ① いすに猫背で腰かける
- ② お尻が沈みこんでいる



〜腰に悪い立ち方〜

- ① 腰が反っている
- ② 猫背
- ③ お腹を突き出している



インフルエンザ時の食事 おすすめの食べ物

食事の工夫



インフルエンザと診断されたら自宅での安静が必要ですよ。

その際、栄養のある食事で早く治したいと思う方もいることでしょう。

しかし、高熱などで食欲がないこともあるかもしれません。

インフルエンザ時の食事では注意したいポイントや工夫をお伝えします。

☆食欲がある時

食欲がある時は、胃腸に負担をかけにくい消化の良いものを食べるようにしましょう。



例えば、

○卵雑炊はおすすめの食べ物の一つです。

卵、人参、ほうれん草を使うことでたんぱく質とビタミンR群、ビタミンCを同時に摂ることができます。

他には、
○野菜スープも良いでしょう。野菜からビタミンを摂ることもでき水分も同時に補うことができます。

☆食欲がなく食事が摂れない時

食欲がなくなると十分に食べるのができない場合は、いつもより多めに水分補給することを意識しましょう。

ゼリー飲料や経口補水液などであれば水分の他にミネラルやビタミンなどの栄養素も補うことができます。

脱水症状の予防の点からも意識して水分を摂ることをおすすめします。



☆感染症予防にも役立つ食材

南瓜

南瓜に含まれるβカロテンは高い抗酸化作用のあるビタミンAに変わると粘膜を保護しウイルスから私達の体を守ってくれます。

特にβカロテンは皮に含まれるので皮を実と一緒に潰して食べると良いでしょう。(ポタージュ・コロッケ・サラダ)

納豆

腸内環境を整えることで免疫力アップにつながります。味噌・キムチ・チーズなどと一緒に食べるとより効果的です。

小松菜

免疫力アップに欠かせないβカロテン・ビタミンC・ビタミンEが豊富に含まれる。何より冬の時期に旬を迎え栄養価も甘みも増し手に入りやすい食材です。

炒め物にしたり、和え物、おひたしにごま油を少し加えて食べるのがオススメ。



デイサービス活動風景



「元気で楽しく過ごせます様に」
 「足腰が良くなります様に」
 「母ちゃんと仲良く過ごせます様に」その他、思い思いに作成して飾り付けをされました。
 願いが叶うと良いですね。



六月末から利用者の皆さんで七夕飾りを作成しました。皆さん色々な思いを込めて短冊に願い事を記入されました。



「野菜の収穫がとても楽しみです。メダカもデイサービスの仲間入りしました。」
 デイサービスベランダ前の一区画を園芸活動用の畑を作りました。利用者の方から、土づくり、苗植、種まき、肥料まき等について、指導して頂きながら行っています。



「通称、東京の演歌歌手が熱唱されました。」
 今月中旬にボランティアにより「フラダンス・唄」を披露して頂きました。大人の中で一緒に踊る女の子を見ては「あらー、まあーかわいい」と笑顔でいっぱいでした。



「職員からは、マジックショーやビンゴゲームを行いました。時間を過ごしました。」
 今月の敬老の日になみ、デイサービスでは祝敬老会を実施しました。
 利用者の方によります踊りと唄を披露して頂き、それは大変喜ばれ、拍手喝采みごとなものでした。



「絵画の先生を招いて指導して頂きながら、皆さん真剣な面持ちで取り組まれました。」



編集後記
 今年には昨年に比べインフルエンザが三ヶ月も早く、小林市や宮崎市で流行しています。手洗い、うがいを小まめに行い予防に努めましょう。