

第70号

花の里だより

発行：社会福祉法人多摩養育園 特別養護老人ホーム花の里 <https://www.momijinosato.net>
〒192-0005 東京都八王子市宮下町 355 TEL042-691-0074・FAX042-692-3592



定期的に行っている園児との交流会

みなさまの輝いた人生の実現を願って

特別養護老人ホーム花の里

施設長 内藤 昭彦

盛夏の候、いかがお過ごしでしょうか。当施設では地域と共に歩む施設を目指し、アウトリーチ活動の一環としての地域へ出向いた声掛け活動や、当施設で行うお茶会、裏山「みんなのもり」を活かした活動など、日頃より様々な活動を行っております。

隣接の光明第七こども園の園児と利用者との交流は、世代を超えて通じ合う大切なものがあり、心温まる風景がみられています。

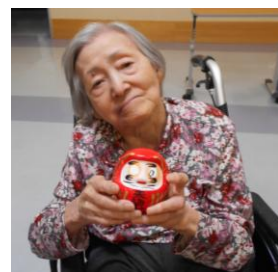
また、夏祭りなど、地域や施設で行われるお互いの行事に連携・協力して取り組み、助け合いながら、何ができるのかを模索しています。そしてさらには、利用者様やご家族、ボランティアの方々、職員一同のアイディアも活かしながら、みんなが環になり、地域拠点「光明花」としての役割を果たしていきたいと考えております。

そのようなひとつひとつの活動が、ひいては、みなさまの輝いた人生の実現に結びつくことを願い、これからも一歩一歩、歩んでいきたいと思っております。

今後ともお力添えをどうぞ宜しくお願いいたします。



花の里 ★ 活動報告



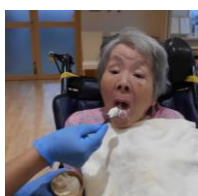
新年祝賀式

心新たに新年を迎え、皆様の健康長寿を願い、お屠蘇を振る舞い、獅子舞が繰り出しました。



お花見会

桜吹雪が風に舞う頃、園児の太鼓や職員の余興を楽しんで頂きました。



日頃の様子

日常の中でも、みなさんの顔がほころび、素敵な笑顔がみられるようサポートしていきます。



行事予定



7月 七夕 納涼なつまつり 町民祭 8月 終戦記念日 9月 防災訓練 敬老祝賀会
お彼岸 10月 十五夜 11月 十三夜 12月 もちつき クリスマス会
除夜の鐘 1月 新年祝賀式

【リハビリ係より】

健康寿命を延ばす／

3つのポイント

～フレイル予防で、いきいきとした毎日を～

フレイルは、早めに気づき、生活を見直すことで健康な状態に戻ることができます。

大切なのは「運動」「栄養」「社会参加」の3つです。

今日からできることを一緒に始めて、健康寿命を延ばしましょう！



① 運動

～体を動かして、筋力と心身の活力を維持～

筋力の低下は、転倒や寝たきりの原因に。でも、毎日のちょっとした運動が、体を守ります。

おすすめの運動

- ・ 1日20～30分のウォーキング
- ・ いすに座っての足の上げ下げ
- ・ かかと上げ運動
- ・ ストレッチや体操 など



ポイント

「毎日少しずつ」「続けること」が大切です。無理はせず、できる範囲でOK！

② 栄養

～しっかり食べて、体力と免疫力をつける～

低栄養は、体力や筋力の低下を招きます。1日3食、いろいろな食材をバランスよくとりましょう。

1日3食で大切なポイント

- ・ たんぱく質を毎食とる
(肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など)
- ・ 野菜や果物をとる
- ・ 水分をこまめにとる
※特に夏は脱水に注意！



ポイント

「おいしく食べること」が元気のもと。食欲がない時は、少量でも栄養のあるものを！

③ 社会参加

～人とのつながりが、心の元気につながる～

人との交流や役割を持つことは、認知症やうつ予防にも効果的です。

こんなことから始めてみませんか？

- ・ 家族や友人とおしゃべりする
- ・ 趣味や好きなことを続ける
- ・ 地域の活動やサロンに参加する
- ・ 人の役に立つことをする など



【管理栄養士より】

～夏バテ予防は毎日の食事から～



夏は暑さや発汗、冷房による室内外の温度差で体力が消耗しやすく、自律神経も乱れがちです。また、汗とともに水分やミネラルが失われ、食欲低下から栄養不足につながることもあります。そのため、夏バテ予防には毎日の食事がとても大切です。

食事は「主食・主菜・副菜」をそろえ、1日3食を基本にしましょう。ごはんや麺などの主食でエネルギーを補い、肉・魚・卵・大豆製品などの主菜でたんぱく質をしっかりと摂ることが大切です。さらに、野菜や海藻類を使った副菜で、ビタミンやミネラルを補給しましょう。特に夏におすすめなのは、疲労回復を助けるビタミンB群やクエン酸、免疫力維持に役立つビタミンCです。豚肉、うなぎ、青魚、ゴーヤ、キウイ、レモンなどを上手に取り入れてみましょう。また、ねぎやんにんにくに含まれるアリシンは、ビタミンB1の働きを助けます。

暑いと冷たい飲み物や食べ物が増えますが、摂り過ぎは胃腸を弱らせ、食欲低下の原因になります。温かいスープや煮物など、胃腸にやさしい食事も取り入れましょう。水分補給は「のどが渇く前」にこまめに行い、汗を多くかいた時は塩分補給も忘れずに。毎日の食事と水分補給で、元気に夏を乗り切りましょう。

職員紹介



生活相談員 野中です
相談員の経験はありますが、新たに一から学ばせて頂く気持ちで頑張ります。利用者様に安心・安全をお届けできるようにぜひ声を聞かせて下さい。



介護支援専門員 松木です
法人内の竹の里から異動して参りました。初めて介護支援専門員の業務に就きますが、誠心誠意努力し、皆様の生活のサポートをさせていただきます。



介護職員 高橋です
デイサービスで長年勤務していましたが、施設での勤務は初めてなので、初心に戻って頑張ります。



介護職員 山本です
4月から栴の里で働き始めました。まだまだ不慣れな事も多いですが、一生懸命頑張ります。



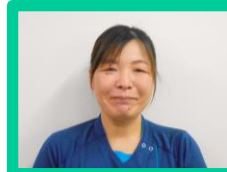
看護師 山口です
特別養護老人ホームでの勤務は初めてなので、毎日てんてこ舞いですが、早く仕事内容を覚え、皆様のお役に立てよう努めて参ります。



洗濯職員 高橋です
他市より八王子に引っ越してきました。街にはだいぶ慣れましたが、仕事に慣れるのは、まだ、時間が掛かりそうです。体調に留意して頑張ります。



言語聴覚士 薄井です
限られた出勤日数とはなりますが、早く皆様の顔と名前を覚え、また、早く顔と名前を覚えてもらえるよう、積極的な仕事を心掛けていきます。



言語聴覚士 大木です
これまで培ってきた経験を活かし、利用者様に「話す・聞く・食べる」の機能をサポートさせて頂ければと思っています。



言語聴覚士 久下です
皆様のお力になれるよう、一生懸命がんばります。よろしくお願いします。



言語聴覚士 熊澤です
至らない点もあると思いますが、一日でも早くお力になれるよう努力していきたいと思っています。よろしくお願いします。



言語聴覚士 高島です
普段は大久野病院の回復期病棟で勤務しています。月2回ですが、利用者様に寄り添ったりハビリが提供できるように頑張ります。



言語聴覚士 水葉です
6月より非常勤で働いています。食べる事の「楽しさ」や「安全さ」が提供できるように全力でサポートしていきたいと思っています。



言語聴覚士 丹羽です
大久野病院で勤務の経験を活かし、栴の里で貢献することができればと思います。



お知らせ



栴の里
HP



栴の里
LINE



多摩養育園
Facebook



★食事係会動画

時短・簡単レシピ公開中 !! QRコードを読み込んでください。



【炊飯器で肉じゃが】



【ワッパン焼きコロッケ】



【餃子ピザ】

編集後記 今年も「アツ、アツ」の夏がやってきました。職員一同、この夏の暑さに負けず、熱い情熱で皆さまと接し、厚い信頼を頂けるよう頑張っております。利用者・ご家族・地域の皆さまにアイデアをもらいながら、様々な事にチャレンジして、お互いに楽しみを共有できれば嬉しいです。この広報紙が皆さまとの繋がりのきっかけになれば幸いです。