第121号　R5.10.15

悠々だより

社会福祉法人　萬里の会
特別養護老人ホーム悠々の里
デイサービスセンター悠々の里
悠々の里居宅介護支援事業所

愛知県愛西市小茂井町宮浦６４番地１
TEL：0567-28-6618　FAX：0567-28-7183
ホームページ　http://www.yuuyuu.or.jp

「花火大会」より

「悠々だより」第121号　―目　次―

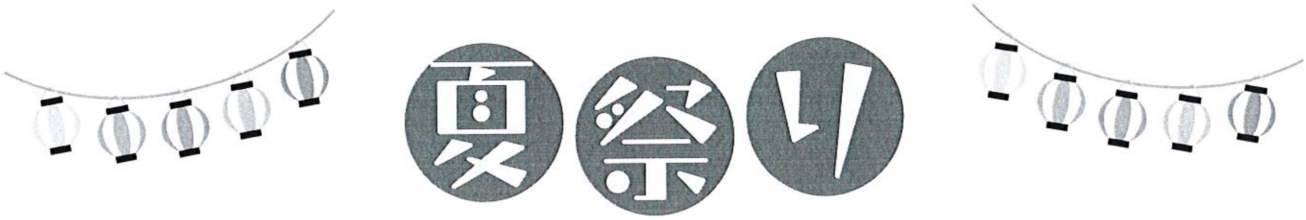
P1 ……… 表紙
P2 ……… 夏祭り
P3 ……… 誕生日会＆七夕会
P4 ……… 敬老会
P5 ……… 新入居者紹介＆新人職員紹介
P6 ……… 季節の変わり目は体調を崩しやすい・秋の味覚を楽しむ
P7 ……… 五感を楽しむ・デイサービスケアマネジメント委員会活動報告
P8 ……… これからの予定・お誕生日おめでとう・編集後記

夏祭り

介護士　三森　麻友

今年の夏祭りも新型コロナウイルスの影響により、８月20日(日)に館内で開催する事になりました。屋台で定番の射的、輪投げ、魚釣りといったゲームを行い、沢山の利用者様が参加する事ができました。おやつには、たこ焼き、かき氷を準備して食べて頂きました。たこ焼きが食べたいという方が多かったため、喜ばれる声が沢山聞こえました。

館内開催という事で規模は小さくなりましたが、例年に負けないくらいの盛り上がりを見せた、楽しい夏祭りになりました。



誕生日会＆七夕会

介護士　西川　智

７月５日（水）に、「誕生日会＆七夕会」を行いました。

誕生日会では、６月と７月に誕生日を迎えられる10名の利用者様のお祝いをさせて頂きました。中には、100歳を迎えられた方が２名おられ、利用者の皆様からは「すごいね」「おめでとう」と、驚きの声やお祝いの言葉を掛けられている姿に感銘を受けました。

七夕会では、利用者様に短冊に願い事を書いて頂き、その願い事を紹介させて頂きました。願い事がたくさんあり、何を書こうか迷っている利用者様もみえましたが、「健康でありますように。」「楽しく元気に過ごせますように。」といった願いを書かれている利用者様が多くおられました。

最後には、利用者様と職員みんなで、「たなばたさま♪」を歌い、七夕会を終えました。来年の七夕会では、皆様どのような願い事を書かれるのか、今からとても楽しみです。どうか皆様の願いが叶いますように。

寄付

常磐苑 様　　金２万円

寄付をいただきありがとうございました。
施設で大切に使わせていただきます。

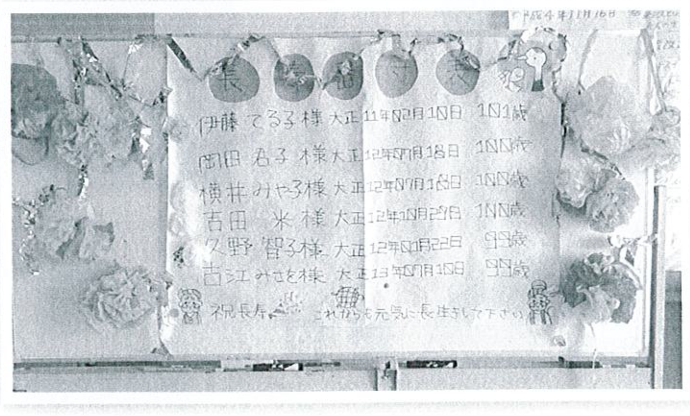
敬老会

介護士　**中村さくら**

９月13日(水)に敬老会を行いました。まず施設長の挨拶から始まり、次に長寿番付者の紹介と手形の授与を行いました。

長寿番付者を紹介する際、ご利用者様から「100歳の方が３人も凄いね」との声がありました。インタビューで「長寿の秘訣は何ですか」と聞くと、「早寝早起きだなー」と返答がありました。100歳の利用者の方には、他の利用者様から「おめでとうございます」、「素晴らしいです」等とお祝いの言葉もありました。

最後に末永く元気である事を願って皆さんで“上を向いて歩こう”と“三百六十五歩のマーチ”を歌いました。



新入居者様紹介

石垣　裕子様

毎日楽しく過ごす事が
出来て嬉しいです。

石黒美智代様

よろしくお願いします。

伊藤つぎ子様

食事も美味しいので、
うれしいです。

岩間スミエ様

よろしくお願いします。

木村　義治様

よろしくお願いします。

殿山　通代様

何もしなくても、ご飯
が出てくる事が嬉しい
です。

中野　克己様

よろしくお願いいたし
ます。

中野　清子様

他の利用者さんたちが
良くしてくれて嬉しい
です。

平田チエ子様

いつも良くしてくれて
ありがたいです。

横井　一枝様

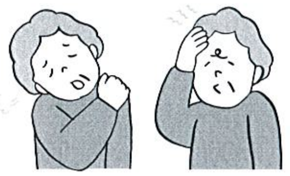
職員の方に感謝の一言
です。

新職員紹介

岡本　麻里
介護士

利用者様が楽しく過ご
して頂ける様に介助して
いきたいと思います。

季節の変わり目は体調を崩しやすい



看護師　吉田　百合子

季節の変わり目とは３～４月、６～７月、９～11月頃の事です。９月に入った秋口は、溜まっていた夏の疲れが出やすくなります。気圧の変化や寒暖差によって、自律神経のバランスが崩れ、体調不良を起こしてしまうというわけです。

自律神経とは、どういったものでしょう？私たちの体内には無数の神経があり、そのなかで体温や発汗の調整などを通じて体の器官を調節するものを「自律神経」と言います。自律神経には、昼間や活動時に作用する「交感神経」と、夜間や安静時などに働く「副交感神経」の２種類があり、この２つの神経がバランスを取り、24時間働き続けています。

しかし、季節の変わり目は、大きな寒暖差や環境の変化などのストレスがあると、その環境に頑張って適応しようとするあまり「交感神経」が「副交感神経」より優位に働くことで、疲れ、眠気、肩こり、めまいなどさまざまな不調を起こしやすくなります。

自律神経のバランスを崩さないためには、規則正しい生活を心がけることが大切です。

①決まった時間に寝起きする
②栄養のある食事を3食きちんと摂る
③しっかりと睡眠をとる

自律神経の不具合は睡眠でリセットしましょう。睡眠しやすくするにはお風呂が最適です。お風呂に浸かってしっかり体を温めることは、免疫力アップにもつながります。それは、体温が１度下がると免疫力は30%も低下し、逆に１度上がると５～６倍も免疫力が高まると言われているからです。38～40℃の湯で、10分以上ゆったりとつかると副交感神経が優位になるので、寝付きが良くなり、ぐっすり眠ることができます。

季節の変わり目は特に、面倒だからとシャワーだけにせず、ゆっくりとお風呂につかりましょう。

秋の味覚を楽しむ

調理員　田島　桂子

「食欲の秋」や「実りの秋」と言われる起源として、まず挙げられるのは、秋は米をはじめとする野菜や果物など、さまざまな食材が実る季節で旬の食べ物を食べる楽しみが増すことです。

秋に食欲が増す理由として、以下のような説があります。

★夏バテによる食欲不振が解消されたことで、食欲が増したと感じる。
★秋は食欲を抑えるセロトニンの分泌量が減る。
★気温が下がる事によって、失われたエネルギーを補おうとしている。
★エネルギーや栄養を蓄えることで、寒い冬に備える。

美味しい食材が豊富な秋。特に旬の食材は旨みや栄養が凝縮されているので、御飯もおかずもスイーツもよりおいしく感じられます。

おいしいものをたくさん食べて秋の味覚を存分に楽しみましょう。

デイサービスセンターだより

－10月号－

生活相談員　野田　直子

五感を楽しむ

令和５年７月より、サービス提供時間が９：45～15：45から９：45～16：15へ変更となりました。ご利用時間が30分延長し、今まで以上にサービスの充実を図っていきたいと考えています。

デイサービスにおいては、基本サービス（入浴・排泄・食事サービス・体操やレクリエーション）以外に、五感（見る・聞く・かぐ・味わう・触れる）を楽しむ活動に力を入れています。

「以前は出来ていたのに、最近できなくなった…」「やりたい趣味もできない…」等といった状況があると思います。デイサービスの活動を通して、モヤモヤとした気持ちが解消でき、それぞれが役割を持ちながら活動して頂ければと思います。これからもご利用者様の素敵な笑顔が多く見られるように職員一同、支援をしていきます。

ケアマネジメント委員会活動報告

月に１度、利用者様に対する援助内容の見直しや検討を行っている委員会です。

通所介護計画書は、居宅介護事業所から送られてくる計画書に元づき作成されます。利用者様一人ひとりに目標があり、職員は目標を把握した上で利用中の援助を展開しています。小規模ではありますが、きめ細やかなサービスと利用者様、ご家族様が満足していただけるように今後も心掛けていきたいと思います。ご家族様とは、日頃からのコミュニケーションを大切にしていきたいと考えます。些細なことでも構いませんので、ご相談ください。よろしくお願いいたします。

これからの予定

10月【神無月】
- ・ドライブ　11日（水）
- ・運動会　18日（水）
- ・避難訓練　25日（水）

11月【霜月】
- ・10・11月誕生日会　１日（水）
- ・法人記念日　22日（水）

12月【師走】
- ・クリスマス会　20日（水）
- ・もちつき大会　27日（水）

新型コロナウイルス感染症対策について

日頃は当施設の運営に際しまして、何かとご理解とご支援を賜り誠に感謝いたします。施設の面会方法については拡大を検討中です。しかしながら、感染者数が再度、増加しているとの情報もあり、慎重に対応してまいります。ご利用者様、ご家族様には、大変ご不便を強いている状況が続いております。

面会方法を変更する際は、各ご家庭に連絡させていただきますので、ご理解の程よろしくお願いいたします。

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

お誕生日
おめでとうございます！

＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊＊

10月生まれの方

榊原　笑子様	87歳
吉田　米様	100歳
加賀　峯子様	94歳

11月生まれの方

浅野　節様	96歳
津田　和美様	86歳
田中　典子様	88歳

12月生まれの方

横井ひさ子様	85歳
森藤　聰子様	82歳
森下　倉男様	87歳
和田　スギ様	84歳
橋本　之友様	92歳

編集後記

やっと過ごしやすい季節がやってきました。味覚の秋、スポーツの秋です。今年はバスケットボール男子日本代表チームが48年ぶりに自力でのオリンピック出場権を獲得しましたね！テレビの前で大興奮した方も多かったのではないでしょうか。ワクワクしました！！

ラグビーワールドカップ2023は皆様観られましたか？日本は素晴らしい活躍をしていますね。

サッカーやバレーボール、 陸上競技、皆さんはどのスポーツに興味がありますか？

大谷翔平さんや八村塁さん、海外で活躍している日本人にも目が離せません！

2026年には、アジア競技大会が愛知・名古屋で開催されます。この地域周辺の会場でも競技が予定されているそうです。

皆様、会場に足を運んで、スポーツ観戦で盛り上がってはいかがでしょうか！！