

第129号 R7.10.15

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>



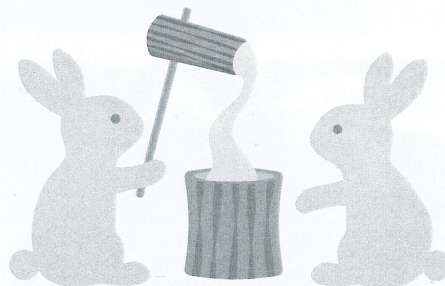
悠々の里 長寿番付 番付表

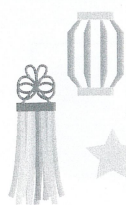
西	横綱	東
吉田米様		久野智子様
101歳		101歳
大関		
安田富美子様		横井一枝様
関脇		
中野百合子様		服部喜代子様
小結		
横江あき子様		小島八重子様



「悠々だより」第129号 一目次

- P1 …… 表紙
- P2 …… セタ会&合同誕生日会(6月・7月)・かき氷大会
- P3 …… スイカ割り大会・合同誕生日会(8月・9月)
- P4 …… 敬老会・施設長のつぶやき
- P5 …… 新入居者様紹介・水害訓練
- P6 …… 秋バテ
- P7 …… 秋のお月見十三夜・デイサービスだより
- P8 …… これからの予定・お誕生日おめでとう・【NEW】ウチのかわいいコ自慢!



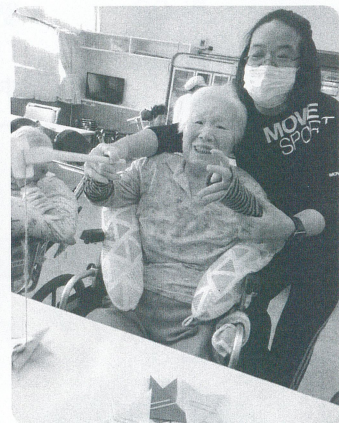


七夕会& 合同誕生日会(6月・7月)

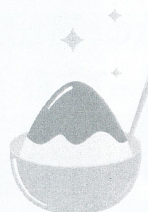


介護士 内本 恵伸

7月2日(水)に、七夕会と誕生日会を開催しました。各担当職員がご利用者に事前に願い事を聞き、サポートしながら出来る限り、ご自身で短冊に記入していただきました。様々な願い事がありましたが、食堂に飾ると、自分の願い事を探す方もおられました。当日は七夕に関連するレクリエーションゲーム「星釣りゲーム」を開催し、グループごとに分かれて参加していただきました。



かき氷大会

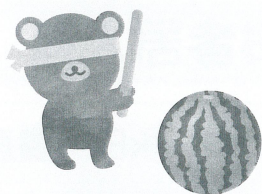


介護士 岡本 麻里

8月17日(水)にかき氷大会を行いました。

暑い日が続いていたので、「冷たくて美味しい」と喜んで食べられるご利用者が多くおられました。ご家族と一緒に食べた思い出が蘇った方もいるのではないのでしょうか。





スイカ割り大会

介護副主任 永田 貴彦

8月27日(水)に、スイカ割り大会を開催しました。

時期的に本物を準備するのが難しいため、職員の手作りのスイカを使用してゲームを開催しました。本物と違うので盛り下がってしまうのかと思いきや・・・施設長、職員のサポートもあり、大いに盛り上がりました。

手作りのスイカだと記念撮影も手軽に出来ますし、本物以上に便利に活用出来ました。



合同誕生日会 (8月・9月)

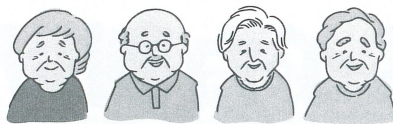
介護士 服部 千晶

9月3日(水)に誕生日会を行いました。

今回の催しゲームは秋を感じる「ぶどう狩りゲーム」を行いました。色鮮やかなぶどうの粒を利用者様が真剣に取る姿や、取った後のうれしそうな笑顔が、ぶどうの房のようにたくさん実りました。



敬老会



介護副主任 永田 貴彦

9月10日に、悠々の里で敬老会を開催しました。

今年の長寿番付は、西の横綱・吉田米様、西の横綱・久野智子様、共に101歳となりました。

レクリエーションでは、みなさんに円になってもらい、三百六十五歩のマーチに合わせてのリハビリ体操と、風船回しゲームを行いました。最後に、おなじみの炭坑節を職員と一緒に踊りました。

お食事は、赤飯・お刺身・茶碗蒸しなど、豪華なものが並び、いつも以上に笑顔で食べておられました。



施設長の つぶやき

施設長 山内 秀男

こんにちは。特別養護老人ホーム悠々の里の山内です。

今年は6月下旬から暑い日が続き、8月には40℃近くまで気温が上がってしまいました。10月ともなれば秋を感じる一日となってきますが、未だに30℃を超える日があります。施設の玄関では、来客を迎えているスイレンの花がまだ咲いています。

さて、今回は社会福祉法人萬里の会（特別養護老人ホーム悠々の里）の設立経緯についてお話したいと思います。当法人は平成3年6月に愛西市立田地域（旧立田村）で初めてで

きた介護福祉施設です。居住環境や家族形態などにより自宅での生活が困難となった高齢者の方を支援することで地域貢献をしたいとの思いから造られました。

この「萬里の会」の由来ですが、中国には歴史名高い万里の長城があります。この文化財は、幾月の歳月をかけ大勢の人々が数多くの苦労にもめげず、それを乗り越えながら築き上げられたものです。社会福祉もこの大勢の人々の協力により成り立ち、末永く築き上げなければならないものだと考え、「萬里」と命名されたそうです。

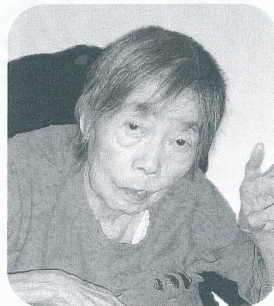
高齢者福祉施設は現在、数多く点在しています。2035年には団塊の世代が75歳を迎え、65歳以上の高齢者は人口の3分の1となります。反面、生産人口の減少や賃金動向の影響から介護福祉施設に携わる介護職員は年々、減ってきています。介護職場では、特定技能人材としてフィリピン、ベトナムやミャンマーなどの外国の方が新たな介護職員となり施設を支えつつあります。悠々の里では、まだ特定技能の方はみえませんが、数年後には一緒に働いているかもしれません。地域の高齢者やご家族の方が安心して預けられる施設として貢献してまいります。

新入居者様紹介



筒井 千代子 様

元気に過ごしたいです。
これから、よろしくお願いします



佐藤 正子 様

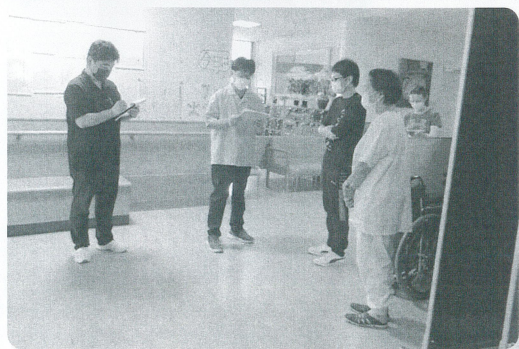
皆と一緒に溶け込みたいです。
これから、よろしくお願いします。



水害訓練

介護副主任 永田 貴彦

7月23日(水)に、豪雨や洪水、台風などで引き起こされる水害を想定した避難訓練を行いました。
悠々の里では、水害の他に火災や地震等の災害に対する避難訓練を、毎年6回開催しております。
災害は起こらないに越したことはないのですが、いざという時の備えをしておくことで、被害は最小限に抑えることができます。定期的に訓練を行い、災害が起きた際に職員全体で迅速に対応出来るよう努めてまいります。





秋バテ

看護師 岩狭 正美

秋が深まる10月になったのに夏バテの様な「食欲がない」「疲れがとれない」「気分がスッキリしない」などの体調不良を感じることはありませんか？もしかしたらそれは「秋バテ」かもしれません。

秋バテの症状

だるさ、疲れやすい、食欲不振、胃腸の不調、立ちくらみ、めまい、肩こり、頭痛など

原因

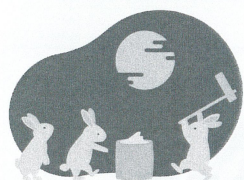
- ①温度差による自律神経の乱れ
- ②冷たいものの食べすぎ、飲みすぎによる内臓の冷え
- ③水分不足



「秋バテ」予防・改善方法

- ①身体を温める食材を取り入れる。
内臓が冷えることで免疫力が下がり風邪をひきやすくなります。常温や温める食材（ネギ、ニラ、ショウガ、ニンニク、唐辛子など）を取り入れて、体を冷やさないようにしましょう。
- ②水分補給
日中はまだまだ暑い日も続きますので、こまめに水分を補給しましょう。冷たい飲み物は内臓を冷やしてしまうので常温～温かい飲み物がオススメです。
- ③適度な運動
普段使っていない筋肉を使うと、筋肉がほぐれて血行がよくなり栄養や酸素が行きわたりやすくなります。
また心地良いと感じる軽い運動を行うことで、疲労物質や老廃物を排出させやすくなります。
オススメの運動はウォーキングや軽いジョギングです。無理のないペースで楽しく続けましょう。



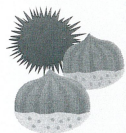


秋のお月見 十三夜

調理員 田島 桂子

十三夜は、十五夜の次に美しい月が見られるとされる、旧暦9月13日の夜に行なわれる日本独自の月見行事です。秋の収穫に感謝する行事で、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれ、栗、豆などの季節の収穫物、13個の月見団子、すすきが飾られます。

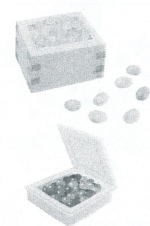
お供えした後、栗や豆は調理して食べるのが古くからの風習で、栗は焼き栗や、栗ごはん、豆はゆで豆にするのが一般的だったようです。



栗は栄養豊富な食材で、特にビタミンB1やビタミンC、食物繊維が豊富に含まれています。疲労回復効果が期待できるため、夏の疲れがたまった秋にはおすすめです！また、食事に使うだけでなく、焼き菓子やケーキといったスイーツにするのもいいですね。

一方の豆には、良質なたんぱく質がたっぷり含まれており、筋肉や骨などの体づくりに役立ちます。骨粗しょう症の予防効果やコレステロールを減少させる働きが期待される、イソフラボンも多く含まれています。イソフラボンは特に女性の健康と美容に役立つ成分として注目されています。

豆腐や納豆などの大豆製品を食べて、美しく健康に過ごしましょう♪(*´▽`*)

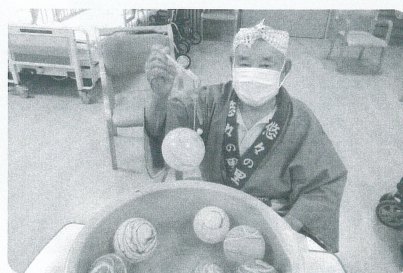


デイサービスだより

介護士 伊藤 真希子

～ 夏祭り ～

デイサービスフロアで夏祭りを開催しました。当日は法被と豆絞りを身にまとい、本番スタート！祭囃子が流れる中、輪投げや射的などの出店からは、笑い声や歓声が聞こえ、とても盛り上がりました。そして最後は、炭坑節を踊って思い出作りに花を添えました。



～ 紙相撲大会 ～

今年から大相撲の優勝予想に加えて、紙相撲大会を開催することになりました。大会は、トーナメント戦で行われ、ご利用者がそれぞれ制作された力士で戦いました。行司になりきった職員が軍配を手にとり、勝負開始！普段ではみられない表情が多く、熱い戦いが繰り広げられていました。



**10月【神無月】**

- ・運動会
8日(水)
- ・ドライブ
15日(水)
- ・秋祭り
19日(日)

**11月【霜月】**

- ・法人記念日
19日(水)

**12月【師走】**

- ・クリスマス会
17日(水)
- ・もちつき大会
24日(水)

**<面会のご案内>**

面会ルールは必ずお守りください。

- ・面会の予約 原則必要ありませんが、行事や急きょ病院受診になる場合があります。事前にお問い合わせいただくことをお勧めいたします。
- ・面会時間 《午前》10:30～11:30まで
《午後》14:30～16:00まで
- ・館内への入室人数 6名まで ・面会時間 20分
- ・不織布マスク着用 ・風邪症状の方の面会禁止
- ・飲食禁止

※外出をご希望される場合は、事前にお問い合わせください。

※面会方法の変更についてはホームページに掲載させていただきます。

お誕生日

おめでとうございます!

10月生まれの方

伊藤 朝子様	84 歳
加賀 峯子様	96 歳
小島三千代様	93 歳
榊原 笑子様	89 歳
野口きょう子様	96 歳
藤田トキ子様	80 歳
吉田 米様	102 歳
渡部 澄子様	86 歳

11月生まれの方

田中 典子様	90 歳
津田 和美様	88 歳
筒井千代子様	84 歳
古川 絹子様	94 歳

12月生まれの方

石塚つぎ子様	85 歳
佐藤 正子様	85 歳
橋本 之友様	94 歳
森下 倉男様	89 歳
和田 スギ様	86 歳



うちの かわいいコ 自慢!

名前：ぶり助（飼い主が釣り好きなんです）

犬種：パグ

年齢：4ヶ月

性格：内弁慶

やんちゃ盛りで、飼い主を噛むのが楽しいらしい。

今回より、悠々の里の職員に、日々癒しを与えてくるペットたちをご紹介します。

第1回目は、悠々のマシュマロマンこと永田貴彦介護副主任が、惜しげもなく愛情を注いでいる、ワンちゃんのご紹介です。

