



スマイル通信



発行:特別養護老人ホーム スマイル・岡垣
〒811-4203
福岡県遠賀郡岡垣町大字内浦155-2
電話093-281-2525
FAX093-281-2526
E-mail:okagaki@smile-2525.jp
URL:http://www.smile-2525.jp/

- 今号の目次
- 前月、前々月活動内容
 - スマイル・岡垣利用状況
 - 入居のご案内
 - 看護師のつぶやき

夏祭り



9月1日現在

○入居（短期入所）のご案内

1	2	3	4	5	6	7
1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名
8	9	10	11	12	13	14
1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名
15	16	17	18	19	20	21
1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名
22	23	24	25	26	27	28
1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名
29	30					
1名	1名					

野生活・相談員
確認下さい

○入居及びショート空き状況（空床型）



○看護師のつぶやき

★介護入所
1. 認定
2. 介護
3. 要介護
4. 要介護
5. 要介護
6. 要介護
7. 要介護
8. 要介護
9. 要介護
10. 要介護
11. 要介護
12. 要介護
13. 要介護
14. 要介護
15. 要介護
16. 要介護
17. 要介護
18. 要介護
19. 要介護
20. 要介護
21. 要介護
22. 要介護
23. 要介護
24. 要介護
25. 要介護
26. 要介護
27. 要介護
28. 要介護
29. 要介護
30. 要介護

☆喉が夏の水分補給に注意
量が多すぎると飲み物は控えめ
冷たい飲み物は控えめ
☆喉が夏の水分補給に注意
量が多すぎると飲み物は控えめ
冷たい飲み物は控えめ
☆喉が夏の水分補給に注意
量が多すぎると飲み物は控えめ
冷たい飲み物は控えめ



発行:特別養護老人ホーム スマイル・岡垣
〒811-4203
福岡県遠賀郡岡垣町大字内浦155-2
電話093-281-2525
FAX093-281-2526
E-mail:okagaki@smile-2525.jp
URL:<http://WWW.smile-2525.jp/>



スマイル通信

5.6月号

- 前月の活動内容
- スマイル・岡垣利用状況
- 入居のご案内
- 看護師のつぶやき

今号の目次

たばよも画さしね花え誇てまねやに皆
だいう心しさん！々ばつ、す。かな様
きで、晴てやで施が、て紫が梅にり、
まお職れおかい設楽父い陽、雨な、こ
す手員やりなたでしのま花雨のつ緑ん
。伝一かまイだはめ日すがの時てがに
い同にすべけ、るや。美恵期きまち
さ元過。ンる皆時季6しみでますは
せ気ご雨トよ様期節月くをはしま。
ていせのをうにでのと咲受あたす6
いつる日企、楽す いきけり 鮮月



紫陽花ドライブ



★入所
介護認定において要介護3～5の方（要介護1
～2の方は特定要件に該当の方）
★短期入所
要支援1～要介護5までの方
★施設対応可能な医療行為
胃ろう、経鼻栄養、褥瘡、ストーマ、膀胱瘻、
インスリン（要相談）、人工透析など
※透析患者の方は近隣の対応できる病院との調
整が必要になる為、事前にご相談下さい。

○入居（短期入所）のご案内

1	2	
2名	2名	
8	9	
2名	2名	
15	16	
1名	1名	
22	23	
1名	1名	
29	30	
1名	1名	

得ますので、
検討頂く際は、お
手数ですが、ご
度お電話にてご
確認下さい。

生活・相談員
野上・渡辺

得ますので、ご
検討頂く際はお
手数ですが、一
度お電話にてご
確認下さい。

生活相談員
野上・渡辺

③熱中症予防：梅雨の時期でも気温が急上昇することがあり、熱中症のリスクがあります。水分補給を忘れずに、適度にエアコンを活用しましょう。

④湿気対策：除湿機や換気を活用して室内の湿度を調整すると、カビの発生を防ぎ快適に過ごせます。

梅雨の時期は気分も沈みがちですが、リラックスできる時間を作るのも大切です。

今号の目次

- 前月の活動内容
- スマイル・岡垣利用状況
- 入居のご案内
- 看護師のつぶやき

本年度も、利用者様が笑顔
で穏やかな日々を過ごせる
よう、職員一同より一層
の努力を重ねてまいります
。介護サービスの質を向
上させるため、個別ケアの
充実や、地域との連携を深
める取り組みを進めてまい
ります。また、職員の働き
やすい環境づくりにも力を
入れ、より良い介護を提供
できるように努めてまいります。

昨年、度々、利用者様、ご家族の皆様、皆様、ご利用の地域、皆様に温かい、そして、支援の場として、心を通じ、ご協力いただき、誠にありがとうございます。改めて、心より感謝申し上げます。

春の訪れとともに、新しい年度を迎えることができては、皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

新年度挨拶



三月のイベントと言えば、ひな祭りです。ひな祭りは、もともと女の子の健やかな成長を願う行事ですが、老人ホームでは男女問わず、輪投げやクイズなどのゲームを取り入れたり、季節感のあるおやつ等の提供を行います。

○ひな祭り

6月1日現在						
1	2	3	4	5	6	7
2名	2名	2名	2名	2名	2名	2名
8	9	10	11	12	13	14
2名	2名	2名	2名	2名	2名	2名
15	16	17	18	19	20	21
1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名
22	23	24	25	26	27	28
1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名
29	30					
1名	1名					

野上・渡辺 生活相談員

○入居及びシート空き状況
(空床型)



桜の花見

・春の氣候になり、温かくなつてき
ました。全ユニツトで、成田山へ桜
の花見に行つてきました。春だ
皆さん、満開の桜を見て「春だ
ね！」「春が来たね」と大喜ばれ
ていました。

★入所
介護認定において要介護3～5の方（要介護1
～2の方は特定要件に該当の方）
★短期入所
要支援1～要介護5までの方
★施設対応可能な医療行為
胃ろう、経鼻栄養、褥瘡、ストーマ、膀胱瘻、
インスリンへ要相談、人工透析など
※透析患者の方は近隣の対応できる病院との調
整が必要になる為、事前にご相談下さい。

○入居（短期入所）のご案内

あ花見



SPRING SPRING SPRING SPRING

○看護師のつばやき

春の訪れを感じるようになって
きました。でも、日々の寒暖差や
気圧の変動が大きく、頭痛がな
する。―いまいちか眠気がとれな
いい。―イライラする。―いつた
経駿をしていう人も多いのでは
ないでしようか。
ぬーのような症状は、夏バテなら
ぬ候はもちろんと呼ばれます。
新しは職場や仲間の季節でもあ
ど、変化の順応するため、心身
りが疲れにスレスレを感じ、心
身が疲労しやすくなっている。
精神の安定を保つために、
自律神経も乱れがちになっている。
できることです。から、予防と対策を
行いましょう。新しい季節を過ご
しましように。新しい季節を過ご
自律神経のバランスを整えるポ
イント。
①朝食はしっかりと。
②軽い運動をする。
③睡眠環境を整える。
④体を冷やさないようにする。
日々の暮らしの心がけです。春バ
テを防ぐことが出来ます。春
を、し心身ともに元気で、楽し
う。―自身体質の不健康づくりを
して、春バテしない健康づくりを



今号の目次

- 前月の活動内容
- スマイル・岡垣利用状況
- 入居のご案内
- 看護師のつぶやき

謹んで新年のお喜びを申し上げます。心よ
げます。昨年のは、多くの心協
力を支えた、き、心よ
り感謝申し上げます。と、連
今年も、ご家族の皆様との環
携を深めながら、ご入居様
が安心して楽しく過ごせる本
境を提供してまいります。本
年を変わらぬご理解と支援
を賜りますようお願い申し上げます。
げます。よろしくお願い申し上
げます。2010年に新
当施設でも、2010年に新
コナの影響で施設内部へ居
室までの面会を制限させて頂
きまして、去年末より面会
の緩和を行える事となりまし
た。長い期間、ご利用者様、
ご家族様には、さみしい想
い、お返事をしたいという
や、本来の姿に戻りたいあ
ります。お気持ち、つらまり
に、感謝の気持ち、つらまり
況です。感染も残っている
で、皆様、安心して過ご
せるよう、感染が心配して
お願ひ申し上げます。ご協力



○百寿お祝い

[illegible]

○入居及びシート空き状況

（空床型）



2月1日現在

						1
						2名
2	3	4	5	6	7	8
2名	2名	2名	2名	2名	2名	2名
9	10	11	12	13	14	15
1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名
16	17	18	19	20	21	22
1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名
23	24	25	26	27	28	
1名	1名	1名	1名	1名	1名	

現状の空き状況です。比較の入所でもスムーズに入所できる状況です。入居及びショート入居の依頼が、あつた際の依頼が、考にして頂ければ幸いです。当施設は空床型の施すのトステイの空き数とは一致しませんので、確保できる部屋数が多い場合のご意です。況、急な空床状況変更等もあり得ますので、検討頂く際は、お手数ですが、一度お電話にて確認下さい。

生活相談員
野上・盛永

○入居（短期入所）のご案内

★**入所**
介護認定において要介護3～5の方（要介護1
～2の方は特定要件に該当の方）
★**短期入所**
要支援1～要介護5までの方
★**施設対応可能な医療行為**
胃ろう、経鼻栄養、褥瘡、ストーマ、膀胱瘻、
インスリン（要相談）、人工透析など
※透析患者の方は近隣の対応できる病院との調
整が必要になる為、事前にご相談下さい。

○クリスマス会

全ユニットでクリスマス会を催しました♪歌を歌ったり、サンタからのプレゼント、スタッフによる催しなど楽しまれ、最後はケーキを皆様でお召し上がり頂きました。



○お正月

今年も無事にお正月を迎える事が
来ました。お屠蘇をほおべる顔が
んとも嬉しそう♪カラオケ大会を
たり、スマイル神社に参拝したり
皆様で楽しく過ごしました。



○看護師のつぶやき

寒さと乾燥が厳しくなり、様々な感染症が増える季節。特にここ最近、一番耳にするのがインフルエンザ。この数年前は、発生が少ない年が続いていました。が、2025年は感染者数の増加が見られます。今回は、このインフルエンザに罹患しないために、日常的にできる予防法を、イラストで解説します。

まず、インフルエンザは、ウイルスが痰や鼻水などに付着し、それが他人の粘膜に付着することで感染します。そのため、手洗い、マスク、咳エチケットなど、ウイルスの感染経路を遮断することが重要です。さらに、免疫力を高めることも、感染を防ぐために有効です。

手洗いは、ウイルスを洗い流すことで、感染を防ぐことができます。手洗いのポイントは、流水で30秒以上洗うことです。また、アルコール消毒も有効です。マスクは、ウイルスの飛沫を吸い込むのを防ぐことができます。咳エチケットは、ウイルスの飛沫を他人にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染経路は、主に人から人に感染します。そのため、人混みを避けることや、マスクを着用することが有効です。また、ウイルスは乾燥すると生存能力が低下するため、乾燥した場所では感染リスクが低くなります。

インフルエンザの予防には、手洗い、マスク、咳エチケット、免疫力の向上などが有効です。これらの対策を組み合わせることで、インフルエンザの感染リスクを大幅に減らすことができます。



○スマイル神社



毎年のこの時期になると現れる
 一スマイルの神社になること外過
 初詣が中止となつたことや毎年
 難しい状況のなかで参拝する
 こゝで参拝して頂く参り
 す。中には熱心に日参り
 して下さる方もおられます
 し。ご利用者様もいらつしや
 する♪

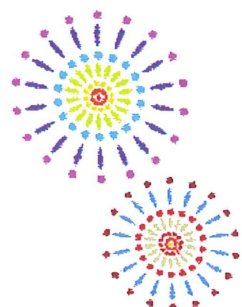




発行：特別養護老人ホーム スマイル・岡垣
〒811-4203
福岡県遠賀郡岡垣町大字内浦155-2
電話093-281-2525
FAX093-281-2526
E-mail:okagaki@smile-2525.jp
URL:<http://WWW.smile-2525.jp/>

今号の目次

- 先月の活動内容
- スマイル・岡垣利用状況
- 看護マメ知識



季節の移り変わりは早いもので、
 心ずき、突然の雷雨や猛暑が、
 一歩、外に出ただけでも危険な暑
 さの日、夏がやっても暑か
 先日、観測され、またもや記録的太
 雨が甚大な被害が出た。復興と
 りに、一日も早い復興と
 りに、一日も早い復興と
 まいた、5月。の復興と
 は、え、新しいコナウ
 脅威が去つた訳でなく、むしろ
 る様な感染制限が緩和されてい
 です。この様な状況ではありま
 が、この様な状況ではありま
 策を継続しながらこの暑さを
 吹っ飛ばそうと、タフで頂
 なり、飛ぶ利用者と様子を
 する。催しを日々に組みんでい



皆様、とても楽しんで頂き、特に男性陣は「絶対に割る！」と力強く一振り。見事にスイカを割って頂きました。その後は皆さまで美味しく頂きました♪



7月、屋外はもうすでに真夏のような暑さですが、施設利用者様は一定温度に保たれてる為、ご利用者様はなかなか皆季節を感じる事ができません。そこで皆様方に少しでも夏を感じて頂きたいと「スイカ割り」を行いました♪

○スイカ割り



てなで見皆が出外響スコ
い催はな様、来出で感口
ましいがのそましな染ナ
すをろら体のせクか症ウ
♪行い室調分ん等なのイ
つろ内を、 がか影ル



ずたんばユ&す
リ合同大会ポ
開催ス大を
♪皆様真剣！
をしめかり狙
を定めるとピン
を倒す！と大興
奮！一様、大
喜樂しんで



たいおも用お色事夕7
♪た召よ者食とでの月
だしろの事にす日7
き上こ皆にどりの日
まがさん様ごりのお、
しりで方利の食七

〇七夕

クワマは、二ツまわりのオウゴンとさだ女作りの陣はし、で♪が性の陣はし、さす麗なお手際は、ぎす綺麗な手際は、で次々とお手際は、つてくるとお手際は、作られた男性性陣は、したる男性能陣は、はたばた笑う多る専陣は、のう方が多る専陣は、門の方が多る専陣は、よきな美味しさ。く



さくらユニットは皆様で「もんじゃー」を作りましたよ。写真は完成後に皆様で食べたりしているワンシーンですが、完成までの道のりはなかなか険しかったです。笑いながらも皆大声で笑われたりとも楽しい時間を過ごす事が出来ましたよ。

○購買レク

○ 入居及びシート空き状況



夏に近づき、気温が高い日が多くなってきました。暑い日には『熱中症』にならないように注意したい。5月1日の間の熱中症による救急搬送者数は全国で900人となつた。これからも更に暑い日が続いてきますので、熱中症対策の1つとして、予想されます。その中、水・塩分・糖分の摂取、よく言われている水分を十分に取ることは、健康維持のためか？

○ 看護の役立つコーナー

8月度

8月1日現在

		1	2	3	4	5
		3名	3名	3名	3名	3名
6	7	8	9	10	11	12
3名	3名	3名	3名	3名	3名	3名
13	14	15	16	17	18	19
3名	3名	3名	3名	3名	3名	3名
20	21	22	23	24	25	26
3名	3名	3名	3名	3名	3名	3名
27	28	29	30	30		
3名	3名	3名	3名	3名		

生活相談員
野上・盛永

現状の空き状況です。比較的に入所までスムーズでござい
ます。案内です。入居状況の依頼があつた際
の参考にして頂ければ幸いです。尚、急な空床
状況変更等もあり得ますので、ご検討頂
く際は、お手数ですが、一度お電話にてご
確認下さい。

健康維持のための水分補給のポイント
 タイミングで、水分摂取のタイミングは1日に2.5Lの水を摂取する必要がある。飲む量は、1.5L程度でいい。
 食事の時に、水分摂取の回数が多い。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 よく飲む。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 と、飲む。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 を、飲む。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 一度に大量の水を飲む。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 体に水を保持できない。尿として排出する。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 外に出る。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 コップ1杯。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 そのコップ1杯。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 200ml程度。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 で、1日の水分を摂取すること。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 コップ1杯。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 オースメします。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 また、コーヒーや緑茶、紅茶などの飲み物にはカフェインが多く含まれる。
 飲む物にはカフェインが多い。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 るものがあります。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 カフェインは利尿作用があり、身体から水分が出て、尿が排出され、脱水傾向になります。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 め、脱水傾向になります。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 いま。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 そのため、コーヒーや緑茶、紅茶などの飲み物の多量の摂取には注意が必要。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 必要です。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。
 暑い夏を快適に過ごすために適切な水分補給を心がけてください。1日に1.5Lの水を摂取する。1日に1.5Lの水を摂取する。



○ 軽運動(遊び)リテーニング

今号の目次



- 先月の活動内容
- スマイル・岡垣利用状況
- 理学療法士のつぶやき

二百十日もおだやかに過ぎ、秋の気配が感じられる季節となりにましただ。夏の疲れがぐれぐれもよい時期です。大切になさってください。さいへ、スマイルでは今年もコロナウイルス感染症の対策を講じながらではあります。敬老会をスタッフ一同心を籠め、敬老会を開催いたしました。多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う一日。
今年の敬老の日も笑顔いっぱい”ありがとう”の幸せなひとときをいづれ用者と一緒に過ごします。ご来場者と一緒に生活で利用者の皆様が進んでまいりま

す。

皆様におかれましては、心より多きお祈り申し上げます。

まいこり生せもな百し寿回ス
すつれ、活ん恥笑寿2マ
。ば元リがず顔のい名、イル
いら気ハ、かでおまし、
でもいにおし写二人、
過皆つも食いと真撮、
ご様ぱ積事も影♪、
して元!! 的し事♪と、
頂気で参加されてお、
けたスマイル
たらマイ
と思
い

祝
ご長寿の
お慶びを
申し上げます



★入所
介護認定において要介護3～5の方（要介護1
～2の方は特定要件に該当の方）
★短期入所
要支援1～要介護5までの方
★施設対応可能な医療行為
胃ろう、経鼻栄養、褥瘡、ストーマ、膀胱瘻、
インスリン（要相談）、人工透析など
※透析患者の方は近隣の対応できる病院との調
整が必要になる為、事前にご相談下さい。

○入居（短期入所）のご案内

9月1日現在

					1	2
					3名	3名
3	4	5	6	7	8	9
3名	3名	3名	3名	3名	4名	5名
10	11	12	13	14	15	16
5名	5名	5名	5名	5名	5名	5名
17	18	19	20	21	22	23
5名	5名	5名	5名	5名	5名	5名
24	25	26	27	28	29	30
3名	3名	3名	3名	3名	3名	3名

生活相談員
野上・盛永

現状の空き状況です。比較的に所までスムーズにご案内できる状況です。入居及びショートステイの依頼があつた際の参考にして頂ければ幸いです。尚、急な空床状況変更等もあり得ますので、ご検討頂く際はお手数ですが、一度お電話にてご確認下さい。

○入居及びショート空き状況
(空床型)



○敬老会

今回の敬老会は感染症予防の為、4
ブロックに分けて行いました。それ
ぞれのブロックで職員が趣向を凝ら
した催しを披露♪利用者の方々も笑
顔沢山のスマイルらしい敬老会とな
りました♪



当施設の事務長、自慢の民謡歌手藤永翠珠によるショール毎回一番利用者様が盛り上がる時間です。一緒に口ずさむ方やリズムに乗り体を動かす方も、懐かしさで涙を流す方などとても楽しんで頂きました。



○ 理学療法士のつばやき

健康
管理
の一
環で
ある
筋力
増強
につ
いて
は、
豆知
識を
ご紹
介さ
せて
いた
だき
まい
ます。
一般的
には
20歳
前半
で筋力
はピー
クを
迎える
が、そ
の後
は徐々
に低下
してい
く。60
歳を過
ぎた頃
から急
激に筋
力を発
揮する
ではな
い。そ
の筋力
の低下
は著明
です。ま
た、一
昔前ま
では高
齢者
に對す
る筋力
増強
運動
は、ま
た高
齢者
の筋力
増強に
對する
説も多
く、報
告自
体が少
ない状
況でし
た。研
究しな
いとい
うのは
遺憾な
方法に
對する
研究も
増え、
筋力
は適切
な方法
で増強
できる
とい
うこと
がわか
つてい
ます。増
強する
筋力
の低下
を予防
し、さ
らに増
強する
ことが
十分に
可能な
ので、
トレー
ニング
開始に
遅すぎ
るとい
うこと
はあり
ません。
とある
が、何
らかの
疾患を
抱えて
いるこ
とが、
多くな
ると思
います。
運動を
しても
良い痛
みがあ
ります
と、運
動をし
てはけ
ない痛
みがあ
ります
ので、
先ずは
医師に
相談す
ることが
大切です。
その後
に、医
師や理
学療法
士の助
言を得
て正し
く運動
を行いま
しょう。



今号の目次

- 先月の活動内容
- スマイル・岡垣利用状況
- 入居のご案内
- 看護師のつぶやき

秋冷の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。さて、暑夏がようやくくさめ感じ、夏がよやく影を潜め、感じ、夏がよやく影を利め、感じ、夏がよやく影を様々、な催しなど、行つており、ます、桜色に染まる春、新緑の夏、紅葉の秋、雪化粧の新緑にと、四季を感じる事は私たちにと、大きな要素の一つです。非常に出、な、が、難し、方、が、多く、いら、つ、し、や、る、施、設、で、す、が、何、と、か、四、季、を、皆、様、に、お、届、け、で、き、る、様、に、職、員、一、丸、と、な、り、一、生、懸、命、取、り、組、ん、で、お、り、ま、す。福岡県では、まだコロナウィルス感染症が、終息して、おな、う、い、さ、ら、に、各、地、域、で、も、イ、ン、フ、ル、エ、ン、ジ、ン、が、流、行、の、兆、し、を、見、せ、て、い、ま、す。ナ、及、び、現、状、の、当、施、設、で、は、コ、ロ、ナ、イ、ン、フ、ル、に、感、染、し、て、い、い、な、い、ご、利、用、者、様、に、職、員、と、も、に、引、き、つ、づ、き、い、状、況、で、す、が、い、め、な、が、ら、感、染、す。対、策、を、継、続、し、て、い、く、所、存、で、



大 声 で 笑 っ た り 、 上 手 く 行 け ば 手 を
た た い て 喜 ん だ り 、 ご 利 用 者 様 か ら
沢 山 の 笑 顔 と 元 氣 を 頂 き ま し た ♪ 職
員 た ち の 配 慮 も あ り 全 て の ご 利 用 者
様 に 楽 し み が 行 き 届 く 祭 り と な り ま
し た 。



さくら・ききょう・ユニット合同で秋
祭りをいたしました♪例年ご利用者様
に喜んでいただきました♪いる行事のつ
きわたあめ、射的、魚釣り、ベビ―

○秋祭り



よれよ舌好利しにだも外
♪てり鼓評用ま応暑のれえ
い沢♪で者しえいのでて
ま山い皆様たて！まは、
し食つさに。開期だある時
たさもんもご催待まる季



クマ、ワザ、ハナ、ツマ、ヒメ、二、本、催、を、し、コ、大、仕、念、の、様、
ワ、リ、合、ト、マ、ツ、予、来、お、た、口、傾、方、の、
バ、コ、同、夏、定、め、な、当、が、ナ、向、く、ご、の、
ー、ユ、合、り、わ、ト、マ、ツ、予、来、お、た、口、傾、方、の、
、で、開、し、ま、は、再、あ、断、り、者、に、望、要、の、様、



○そうめん流し



た感一やし者た
染季コぶ様ん
症節ロりのとぼ
対をナの外コス
策を感じなど出モ
を講じて感行ス
じ頂染事。見ず
たき症。学らん
うたいがまだユ
えい怖いまニ
でーいまだキ
決としですま
行しつか、イン
しまかりフル
し

○コスモス見学

○入居及びシート空き状況
(単位:席)

○看護師のつばき

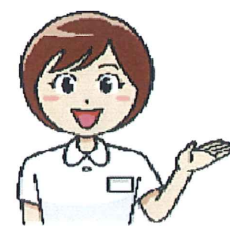
★**入所** 介護認定において要介護3～5の方（要介護1～2の方は特定要件に該当の方）
★**短期入所** 要支援1～要介護5までの方
★**施設対応可能な医療行為** 胃ろう、経鼻栄養、褥瘡、ストーマ、膀胱瘻、インスリン（要相談）、人工透析など
※透析患者の方は近隣の対応できる病院との調整が必要になる為、事前にご相談下さい。

○入居（短期入所）のご案内

11月1日現在						
			1	2	3	4
			2名	2名	2名	2名
5	6	7	8	9	10	11
2名	2名	1名	1名	1名	1名	1名
12	13	14	15	16	17	18
1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名
19	20	21	22	23	24	25
1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名
26	27	28	29	30	31	
1名	1名	1名	1名	1名	1名	

生活相談員
野上・盛永

現状の空き状況です。比較的入所までもスムーズに入居できる状況です。また、入居希望者があつた際の依頼が参考にして頂ければ幸いです。尚、急な空床状況変更等もあり得ますので、ご検討頂きます。お電話にて一度確認下さい。

[illegible]

今号の目次

- 先月の活動内容
- スマイル・岡垣利用状況
- 入居のご案内
- 看護師のつぶやき



2024年の年頭にあたり、
謹んで新年のごあいさつを申
し上げます。
昨年中は、当施設をご利用頂
いて地域の全ての方々の様やご家族
様の地帯より、温かい行政関係各
位のご協力を賜り、温かい新年援
とご申し上げたことに、心より御
礼申し上げます。
これを第一にも、ご利用者の生活
を第一に、介護人材の確保、
人材の育成にも積極的に取り組
貢献活動にも積極的に取り組
んで参ります。
今年も皆様の一層のご支援、
ご鞭撻を賜うながら、精一杯
責務に邁進する覚悟です。
また、今年3月には宗像市東
郷に認知症対応型共同生活介
護施設「スミエ」が開設され、
します。スマイル同様に、地域に
ので、ご支援頂きます。様よろし
くお願ひ致します。
本年もよろしくお願ひ致しま



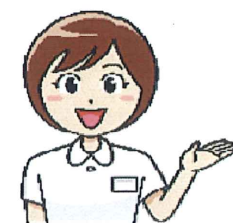
年 末 に 九 州 プ ロ レ ス の 桜 島 な お き 選
 手 が 慰 問 に 来 て く れ ま し た 。 車 椅
 子 の ご 利 用 者 様 も 楽 し ん で 頂 け る よ
 う な 体 操 や レ ス ラ ー 自 慢 の 筋 肉 を 触
 ら せ て 頂 い た り 、 お 姫 様 抱 っ こ し て
 頂 い た り ♪ 終 始 、 女 性 利 用 者 の 黄 色
 い 歓 声 が 飛 び 交 っ て い た ♪ 皆 様
 と し て も 喜 び 、 元 氣 を 沢 ま し た ♪ だ
 し た ♪ 桜 島 な お き 選 手 、 本 当 に 有 難
 う ござ い ま し た ♪

○慰問



今年最後のイベント、Xmas会を行いました♪サンタからのプレゼントやスタツプたちの催しなど、とても楽しく過ごして頂く事ができました♪

○クリスマス会



○スマイル神社

毎年この時期になると現れる「スマイル
神社」の神社、なんと施設長の手作り
！まああのセンスです（笑）お参り
してくると定期的に参拝されるご利用者
様もいらつしやいます♪



きたずたん
、。きんぼ
ピソコぼ
ザれニぼ
をぞツ・
皆れトす
さん役がず
んで割調ら
で作決し&
りめクあ
ま、をやめ
た好い・
♪みまは
焼しはな
み

調理レク

○入居及びシート空き状況
(空床型)



○看護師のつらさを

1月1日現在

	1	2	3	4	5	6
			1名	1名	1名	1名
7	8	9	10	11	12	13
1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名
14	15	16	17	18	19	20
1名	1名	1名	1名	1名	1名	1名
21	22	23	24	25	26	27
1名	1名	2名	2名	2名	2名	2名
28	29	30	31			
2名	2名	2名	2名			

現状の空き状況です。比較の入所までスムーズに状況で入居及びショートステイの依頼が
あつた際の参考は幸いです。当
施設は空床型の
ショートステイ
です。上記の
空き数とは一
致しません。確
保できる部屋
が多くご用意
できます。合
います。急な
尚、急な空床
況変更等もあ
りますので、ご
検討頂く際は
換手数が、一
度お電話にて
確認下さい。

生活相談員
野上・盛永

○入居（短期入所）のご案内

★**入所**
介護認定において要介護3～5の方（要介護1～2の方は特定要件に該当の方）
★**短期入所**
要支援1～要介護5までの方
★**施設対応可能な医療行為**
胃ろう、経鼻栄養、褥瘡、ストーマ、膀胱瘻、インスリン（要相談）、人工透析など
※透析患者の方は近隣の対応できる病院との調整が必要になる為、事前にご相談下さい。

寒さと乾燥が厳しくなり、様々な感染症が増える季節。特にここ最近、一番年が、2023年には感染者数の増加が見られる。このインフルは、冬場は乾燥する、飛沫の距離が長くなり、感染する範囲が広がる。咳エチケットを守るなど、感染拡大予防を心がけることが大切。また、規則正しい生活、バランスのよい食事、十分な睡眠で免疫力を高めることも重要です。さらに、感染経路を遮断する意味で、以下の点も意識することが大事です。

・身の回りのものにウイルスが付着している可能性があるので、手洗い、特に食事前の手洗いは大切。

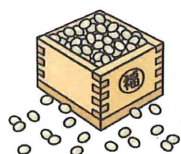
・指と指の間もしっかりと石鹸で15秒かけて手を洗う。

・うがいは粘膜を潤すために有効で、付着したウイルスを減らすことができます。

このように、日常的にほんの少し意識をしながら生活することで、様々な感染症から身を守る事が出来ます。

今号の目次

- 先月の活動内容
- スマイル・岡垣利用状況
- 入居のご案内
- グループホーム開所
- 管理栄養士のつぶやき



2024年、誰もが新しい年を平
 穩に過ごした。地震が甚大
 に登半島地域を襲った。震
 な被害も3ヶ月が経過し、震
 生かされた。まだ8千人が
 が避難生活を一ヶ月も早く
 日。復興と、刻も早く被災
 の復旧状況と、この平穩な
 戻ることが心よりお願いし
 上。げます。この心。岡垣町
 つづいても災害が押し寄せ
 予想も出ななせんが、業務
 を想定し、来るべき災害に
 の計画。一策。BCPへ業務
 の。よう。な状況。下。で。利
 方々。の。生。活。が。維持。で
 努。め。て。ま。い。り。たい。と。改
 じる。次。第。です。い。と。改
 さて、この度、岡垣陸福社
 と。して。皆。様。の。支。援。ご。協
 を。頂。き。共。同。生。活。の。認。知
 対応。型。共。同。生。活。介。護。グ
 東郷。を。令。和。6。年。4。月。に。オ
 イン。する。事。と。な。り。ま。し。た。
 イル。同。様。地。域。に。し。つ。か。り
 す。た。施。設。を。目。指。し。て。ま。い
 す。で。よ。ろ。しく。お。願。い。し
 ます。



桃の節句。今年も地元の方に頂いた綺麗なひな人形1階2階にそれぞれ飾ってあります。綺麗ですね♪と鑑賞したり、ユニツトでは塗り絵やスイーッを作った。ごしまし

○ひな祭り



節分の日に皆さんで豆まきを行います。
した。大きな声で「鬼は外！福は内！」と標的に向かって全力投球。
うまく当たらず何度も投げ、一
発で辺り自慢気な方も投げ、笑
で楽しんでおられました♪

○節分



す訓でベ疼形をホ
。練関ツ痛性使ツ
も節ド緩関用ト
行可サ和節しパ
い動イや炎、ツ
ま域ド の変ク



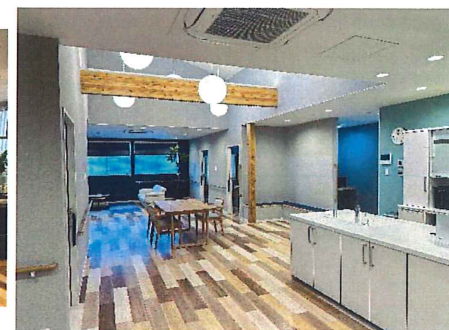
起立着席訓練
を、行う。下肢筋
力の向上を目
指し、意欲的
に参加される
ことも多く、
います。組ん
で

スマイル・岡垣では理学療法士
によるリハビリを積極的に行つ
ております。その方の残存能力
を出る限り維持出来る様、
しっかりと計画を立て、ユニツ
トと協力しながら取り組んでい
ます。

○機能訓練



館内ほぼ全所に細菌の発生・増殖を抑止する効果が認められており、F301の光触媒の床材を採用。広々とゆつくり過ごせるリビングや居室、また介護度の高い方でも対応可能な浴槽などハード面でも安心して暮らして頂けると思います。



今、令和6年4月1日（月）～宗像市
 東郷173番1に認知症対応型共同生
 活介護施設「グレース東郷オレンジプ
 ン」がオープンした。お一人暮らしの
 人お一人の家庭的な雰囲気のなかで、
 い、その中で、ご入居者様が「自分
 らしく過ごす」こと、頂けるようサポー
 いたします。

○入居（短期入所）のご案内

★入所
介護認定において要介護3～5の方（要介護1～2の方は特定要件に該当の方）
★短期入所
要支援1～要介護5までの方
★施設対応型可能な医療行為
胃ろう、膀胱瘻、インスリン（要相談）、人口透析など
※透析患者の方は近隣の対応できる病院との調整が必要になる為、事前にご相談ください。

3月31日現在

4月	1	2	3	4	5	6
					2名	1名
7	8	9	10	11	12	13
2名	2名	2名	2名	2名	2名	2名
14	15	16	17	18	19	20
2名	2名	2名	2名	2名	2名	2名
21	22	23	24	25	26	27
2名	2名	2名	2名	2名	2名	2名
28	29	30	31			
2名	2名	2名	2名			

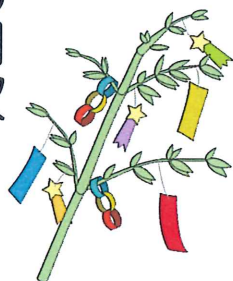
現況の空き状況
 です。比較的人
 口も比較的に多
 い状況です。入
 居及びシフト入
 居の依頼が、あ
 りました。当れ
 ば幸いです。空
 施設は空床型の
 ショートステイ
 空床型の上記の
 しませんと一致
 保てできる部屋
 が多くございます
 います。尚、急な
 況変更等もあり
 得ますので、お
 手数頂く際は、お
 度お電話下さい。
 確認下さい。生
 活相談員



○管理栄養士のつばき

[illegible]

今号の目次



- 先月の活動内容
- スマイル・岡垣利用状況
- 入居のご案内
- 看護師のつぶやき

猛暑到来となりまして、過ぎたが
 皆様、お元気でござい
 しゅうか。さて、世間では
 4年一度のスポーツの祭
 典パリオリンピックで盛り
 上がつておりまして、今太
 会も多くの日本代表選手
 の躍進に心打たれる日々で
 た。勝った者、負けた者そ
 のどち、それにもスリッ
 あり、こちらにも過程を知る
 あり、こみ上げた。方では
 が釘付けに。一つで、全世
 のさなかに。日本では、祭
 日向灘を震源地とする、震
 6の地震が起きました。そ
 の後、気象庁より南海トラ
 フ巨大地震の注意報が、出
 され、大地震の発生は、今
 りました。当施設でも、緊
 り、地震の発生は、今、と
 ず、安心ですが、常日頃よ
 災難に對しての警戒を怠る
 りたいと思ひます。で、ま



ききようこ
ニッポ
つにフ
チエを
で作っ
まのし
もはん
さん
喜ばれ
し

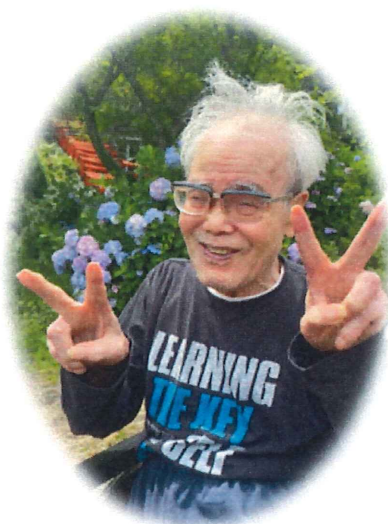


ここの日は皆様が
芋餅を作りまして
た♪皆様が
良く、団子や丸
めるの、料理を
一方の料理を
うたふ、男
すたツ用ない
スツフに熱心
てに指導して
へ笑い～

○調理レク＆誕生日会



厳しい暑さが訪
 れる前に皆さん
 で鑑賞する事が
 出来ました♪こ
 れからどんどん
 暑さが増し、外
 出も厳しくなり
 ますが、またい
 るさんな楽しみ
 皆さんで共有出
 来る様に
 各ユツ
 ト企画を
 行いま
 す。す
 このすべては
 の為に!!



○紫陽花見学

成田山へ紫陽花見学に出かけました。
 天気にも恵まれ青空の下で渾身のピ
 スサイン♪色んないろの紫陽花を観な
 がら「綺麗ねー」うちの庭にも植えて
 あつたのよーと普段□数の少ないご利
 用者様も沢山昔話をしてくれました♪

★入所
介護認定において要介護3～5の方（要介護1～2の方は特定要件に該当の方）
★短期入所
要支援1～要介護5までの方
★施設対応型可能な医療行為
胃ろう、膀胱瘻、インスリン（要相談）、人口透析など
※透析患者の方は近隣の対応できる病院との調整が必要になる為、事前にご相談ください。

○入居（短期入所）のご案内

8月1日現在						
	1	2	3	1	2	3
	4名	4名	4名	4名	4名	4名
4	5	6	7	8	9	10
3名	3名	3名	3名	2名	2名	2名
11	12	13	14	15	16	17
2名	2名	2名	2名	2名	2名	2名
18	19	20	21	22	23	24
2名	2名	2名	2名	2名	2名	2名
25	26	27	28	29	30	31
2名	2名	2名	2名	2名	2名	2名

現状の空き状況です。比較的に所までもスムーズに入居する状況で、入居及びシヨートのステイの依頼があつた際のご参加にしております。当施設は空床型のシヨートステイですので上記の空き数とは一致しませんので確保できる部屋数が多くご用意できるところございます。

尚、急な空床状況変更等もあり得ますので、ご検討頂く際はお手数ですが、一度お電話にて確認下さい。

生活相談員
野上、渡辺

○入居及びシート空き状況
(空床型)



その中の一人の女性に、
「結婚したい。実生活が
きまると、結婚願
望がある。」と、
「笑」



しいもたがくとかい歌ささもにれ綺
り事皆。出過て大ついらのな誰た麗
（が）様短来ごも合の始、葉くから箆に
笑ぎの冊ます楽唱間めーさーらを飾
）つ願にし事し、とらさと前ら



○セタ

たら飾をけで者♪きが夕今
♪いつ笹や飾のごまやの年
まてに短り皆利しつ季も
しも 冊つ様用たて節七

毎日気温が30度を超える暑さの中、寝、
かお過ごしで、疲れが蓄積されて、
しいではないといふ夏の疲れが残り、
まいにちである美しい季節が、秋、
の先にある。気温が下がらず、
楽に保たれたい。汗をかくと、
一定に保たれたい。汗をかくと、
すは上昇した役割を果たすため、
汗は大切で、体温が上がり、
らし、自律神経が乱れたら、
振れ、などを招きかねません。
の食事のポイント。疲、
①食事の基本、主食へ糖質＋主菜
ヘタランを意識してみよう。
卵、大豆製品、バナナ、肉、魚、
果物など、ミネラル、牛乳や海草
など、をバランスよく食事に
れてみましょう。ス、
②バナナ、豚肉、ごま、
ま、しょう。肉、うなぎ、
米、ほうれん草、ごま、
います。ビタミンB1を摂
てくると、栄養が摂れ
③冷たいものを摂り過ぎない、
しまし。胃腸を壊したり、
減退の原因になります。
④クエン酸を含む食品を
プッシュ。ツ、エン、ジ、
出するは、機能があり、
どするは、機能があり、



○看護師のつばき



スマイル通信

8,9月号

発行：特別養護老人ホーム スマイル・岡垣
〒811-4203
福岡県遠賀郡岡垣町大字内浦155-2
電話093-281-2525
FAX093-281-2526
E-mail:okagaki@smile-2525.jp
URL:http://www.smile-2525.jp/

- 先月の活動内容
- スマイル・岡垣敬老会
- グレース東郷活動報告
- 入居のご案内
- 管理栄養士のつぶやき

今月の目次



皆様の様子を拝見し、秋の訪れを感じます。皆様、お元気ですか？
この月、敬老会や入居のご案内、管理栄養士のつぶやきなど、盛りだくさんの内容が満載です。是非ご覧ください。



宗像市東郷にあり、お元気な様子です。皆様、お元気ですか？
この月、敬老会や入居のご案内、管理栄養士のつぶやきなど、盛りだくさんの内容が満載です。是非ご覧ください。

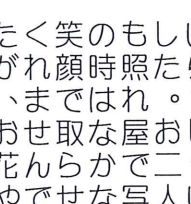
お知らせ
お知らせ
お知らせ



祝 白寿
おめでとうございます。長寿を祝います。



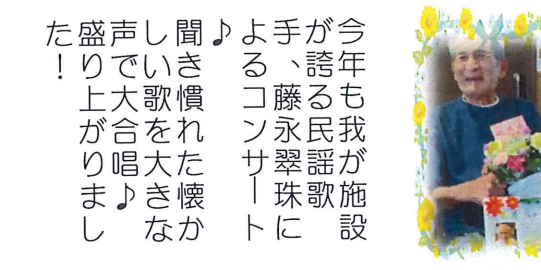
祝 白寿
おめでとうございます。長寿を祝います。



祝 白寿
おめでとうございます。長寿を祝います。



祝 白寿
おめでとうございます。長寿を祝います。



祝 白寿
おめでとうございます。長寿を祝います。



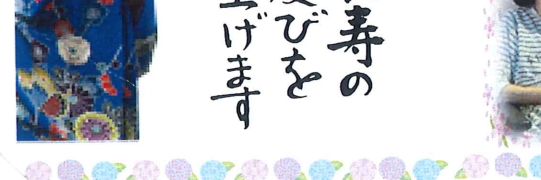
祝 白寿
おめでとうございます。長寿を祝います。



祝 白寿
おめでとうございます。長寿を祝います。



祝 白寿
おめでとうございます。長寿を祝います。



祝 白寿
おめでとうございます。長寿を祝います。



祝 白寿
おめでとうございます。長寿を祝います。

★介護認定
★要介護1
★要介護2
★要介護3
★要介護4
★要介護5
★要介護6
★要介護7
★要介護8
★要介護9
★要介護10
★要介護11
★要介護12
★要介護13
★要介護14
★要介護15
★要介護16
★要介護17
★要介護18
★要介護19
★要介護20
★要介護21
★要介護22
★要介護23
★要介護24
★要介護25
★要介護26
★要介護27
★要介護28
★要介護29
★要介護30
★要介護31
★要介護32
★要介護33
★要介護34
★要介護35
★要介護36
★要介護37
★要介護38
★要介護39
★要介護40
★要介護41
★要介護42
★要介護43
★要介護44
★要介護45
★要介護46
★要介護47
★要介護48
★要介護49
★要介護50
★要介護51
★要介護52
★要介護53
★要介護54
★要介護55
★要介護56
★要介護57
★要介護58
★要介護59
★要介護60
★要介護61
★要介護62
★要介護63
★要介護64
★要介護65
★要介護66
★要介護67
★要介護68
★要介護69
★要介護70
★要介護71
★要介護72
★要介護73
★要介護74
★要介護75
★要介護76
★要介護77
★要介護78
★要介護79
★要介護80
★要介護81
★要介護82
★要介護83
★要介護84
★要介護85
★要介護86
★要介護87
★要介護88
★要介護89
★要介護90
★要介護91
★要介護92
★要介護93
★要介護94
★要介護95
★要介護96
★要介護97
★要介護98
★要介護99
★要介護100

○入居（短期入所）のご案内

10月1日現在					
	1	2	3	4	5
	3名	3名	3名	3名	3名
6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29
30	31				
32	33	34	35	36	37
38	39	40	41	42	43
44	45	46	47	48	49
50	51	52	53	54	55
56	57	58	59	60	61
62	63	64	65	66	67
68	69	70	71	72	73
74	75	76	77	78	79
80	81	82	83	84	85
86	87	88	89	90	91
92	93	94	95	96	97
98	99	100			

野生で過ごすことができない動物は、人間の生活に依存しています。動物の生活環境を整えることは、動物の健康と福祉のために重要です。

管理栄養士のつぶやき
動物の健康と福祉のために、適切な栄養管理が必要です。動物の生活環境を整えることは、動物の健康と福祉のために重要です。

お知らせ
お知らせ
お知らせ

○入居及びショートステイ空き状況

管理栄養士のつぶやき
動物の健康と福祉のために、適切な栄養管理が必要です。動物の生活環境を整えることは、動物の健康と福祉のために重要です。



スマイル通信

11月号の目次

- レク風景
- 管理栄養士から豆知識

末枯野美しき晩秋の候、皆様におかれましては、ますますご健勝にお過ごしのことと存じます。スマイル・岡垣ではコロナ禍により室内にて出来る限り御利用者様にレクリエーションを楽しんで頂ける様に職員一同精を尽くしております。敬老会や調理レクなどの様子を観て頂けたらと思います。



敬老会

クローバー・ひまわりユニットにて



クローバー・ひまわりユニットでは敬老会を行いました。まず、施設長からの挨拶や卒寿、米寿のご利用者様のお祝いをさせて頂き、その後スタッフからの出し物「瓦割り、ひげダンス、かにダンス」をさせて頂いた頂きました。瓦割りでは手作りの瓦を割る姿に声援があがるなど大喜びの方もいらっしゃいました。ひげダンスで



は普段見ないスタッフの姿に大変喜ばれていました。かにダンスではみんなで盛り上がり皆様リフレッシュされた様子が拝見できスタッフも一安心しております。

はなみずき・あやめユニットにて



はなみずき・あやめユニットにて敬老会を行いました。敬老会では男性スタッフよりソーラン節を披露させて頂いたとき、女性スタッフからは365歩のマーチ(体操)をしました。普段と違うスタッフの表情に感動される利用者様もおり楽しんで頂けたかと思えます。

事務長からはお祝いの歌として民謡を歌っていただき手拍子や皆様で歌われたりと大変盛り上がりました。来年も皆様と一緒に、満面の笑顔でお祝いできるように、職員一同取り組んで参ります。利用者様の皆様、本当におめでとうございます！



花火大会

1Fフロアにて



施設駐車場にて花火をしました。まずは、吹き出し花火から始まり、利用者様も順に点火されていく吹き出し花火を真剣に見守ります。次に手持ち花火で楽しみます。利用者様も童心に帰った

様子で花火を楽しまれました。皆様が終始笑顔で楽しめた花火大会になりました。新型コロナウイルス感染拡大の為、各所花火大会も中止になつて残念は思いをしましたが、短い時間で施設内で花火を堪能



が施設内で花火を堪能出来る、素敵な思い出ができたと思います。これから新型コロナウイルス感染に注意し、利用者様に喜んでいただけるイベントを企画していきたいと思

パフェ作り

たんぽぽ・すずらんユニットにて

フルーチェパフェを皆様と一緒に作りました。ロールパンは食材を切ったり、パンを平たく伸ばしたり。フルーチェパフェは、フルーチェを混ぜたり、



食材をご自分の好みに盛り付けたり。いずれも簡単な作業ではありますが真剣な表情で作業をされている方、笑顔で楽しそうにされている方、様々の表情が見せて下さいました。出来上がったものを召し上がる際は、とても

美味しそうに召し上がり、満足そうな表情がとても印象的でした。足りない様子で、おかわりをする方もいらっしゃいました。次回は、また違ったメニューで、皆様と楽しんでも頂こうと思



管理栄養士からの豆知識

○冬こそ痩せるチャンス

どんどん寒さが厳しくなると、暖かい部屋で過ごす時間が長くなり、間食をしましう機会が増えそうです。クリスマス、お正月とイベントも多くカロリーオーバーになりがち。忘年会、新年会もコロナウイルスの感染者も減少傾向がみられる為、昨年よりは行いやすくなりそうです。そんな時期だし寒いし、太るのは仕方ない。しかし、実は冬は夏に比べて痩せやすい季節なのです。冬は気温が下がる為、必然的に体温も下がります。その為、体温を上げるためエネルギーを使います。つまり代謝が自動的に上がっているのです。代謝が上がっている為上手に体を動かせば脂肪燃焼しやすくなります。空調の整った部屋ではなく、外で体を動かす方が代謝アップを望めます。(急に体を動かすを血圧上昇しますのでしつかりウォーミングアップをしましょう。次に大切なのが食べる量です。代謝が上がれば脂肪燃焼が出来ても、その消費したエネルギーを超える食事を摂ってしまうと体重は増えてしまいます。体を温めるシヨウガ(加熱したもの)、根菜類等積極的に取り入れて美味しく上手に食べ、寒い冬を元気に過ごしましょう。





8月号の目次

- レク風景
- 管理栄養士からマメ知識

8月に入り、ひとときわ敵しい日差しが照りつけておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。スマイル・岡垣ではコロナ禍により室内にて出来る限り御利用者様にレクリエーションを楽しんで頂ける様に職員一同精を尽くしております。7月に行われた夏祭りや調理レク、スイカ割りの様子を観て頂けたらと思います。



夏祭り

- はなみずき・あやめユニットにて



7月23日に「夏祭り」を行いました。会場に飾り付けを行い、もぐらたたきやヨーヨー、千本引きで皆様賑わいました。もぐらたたきでは日頃のスト

レスを発散するかのようにもぐらを叩く御利用者様やヨーヨー釣りでは上手に釣っている御利用者様もおられたりとそれぞれ楽しまれておりました。最後に千本引きで景品をもらい



皆様笑顔で過ごされました。今年は、感染予防対策のため飲食物は無くちよつと寂しい夏祭りとなりましたが、御利用者様スタッフとも楽しいひと時となりました。

- たけのこ・ききょうユニットにて



7月30日にさくら・ききょうユニットにて夏祭りを行いました。福引きともぐらたたきを御準備し楽しんで頂きました。六から飛出した遊びに皆様童心に返ったような笑顔で夢中で楽しんでいました。



調理レク

- ひまわりユニットにて
- クレープ作り



7月30日に調理レクにてクレープ作りを行いました。フルーツを切っていたりと包丁を懐かしまれる場面もありました。ホイップクリームやフルーツ、チョコソースな

どのトッピングは御利用者様にお任せしました。遠慮される方やクレープ生地が見えなくなるほど盛り付ける方など様々でスタッフ一同微笑ましく観察させていただきました。中には自身で食べきれないほど色々と



トッピングされる方もおられ大変楽しまれておりました。

スイカ割り

- たんぽぽユニットにて

7月16日に「夏祭り」を行いました。魚釣りや綿菓子作り、スイカ割りを行いました。その中でも特に盛り上がったのが「スイカ割り」でし



た。スイカ割りでは皆さん若返ったような笑顔と真剣に棒を振り下ろされる姿を見て今年の猛暑も乗り切れそうだとスタッフ一同感じ、微笑ましく感じました。割ったスイカは御利用者



様、スタッフで美味しく頂き大変盛り上がる夏祭りとなりました。



夏バテ防止特集

- ゴーヤ特集

沖縄由来として人気の高いゴーヤは抗酸化作用、免疫アップ効果、美容効果も期待できる栄養価の高い野菜です。さまざま栄養成分(ビタミンC、鉄分、カリウム、食物繊維等)が含まれていますので、その成分を逃さない調理方法として、さつとスライスをし、塩もみするのがおすすめです。ゴーヤの苦味成分が気になる方は、熱湯で下茹でしてから味付けすると美味しく食べることが出来ますし、肉類などと合わせる事により栄養価をよりアップすることが出来ます。余ったゴーヤは綿を取り除いて冷凍保存も出来ます。

苦味成分(モルデシン)は胃酸の分泌を促進して消化の働きを良くしてくれます。しかし、取りすぎてしまうと胃酸がたくさん出てしまい胃粘膜を刺激し胃痛を引き起こす原因となることもあります。体質や体調によっても影響するので、食べ過ぎに気を付けて適量を摂るように意識しましょう。栄養価の高い食材ゴーヤを取り入れ、しっかりと食べて、夏バテ防止に努め、健康的な生活を送りましょう。

