

- 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
- ## 今月の目次

○長寿を祝う行事
 ・敬老会は、敬老の日
 にあわせて、9月30日
 養護老人ホームで、別祝
 うる、高齢者の長さを
 入居者の節目で、年齢
 入居者の節目で、年齢
 百寿など、卒寿・白寿
 敬意を表します。感謝と

○入居者の尊厳を大切に
 ・施設では、利用者
 「主役」として、尊重
 し、人生の歩みを称え
 ることで、心の豊かさ
 と安心感を提供していま
 す。とを目的としています。



★介護入所
 2.認定に
 1.特定要
 要支援1
 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

11月1日現在

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)



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

○看護師のつぶやき

夏祭り



9月1日現在

○入居及びシート空き状況
(空床型)



○看護師のつぶやき

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					

野上生活・相談員
渡辺

確認下さい

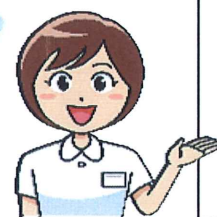
度お手換得尚、
お数討更変急な
電頂くので空床
話す際、あり状
にてございませ
ます。

で保し空ですシ施ば考あス居るズ所で現
すませ数とのト設幸つて及状にます。
きご用部のは上ス空はいたイび況でご。の
る場合ご意屋で一記テ型。け頼。でムの比空
ざで数致のイの当れ参がト入り入況

○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）、人工透析などの調整が必要になる為、事前にご相談下さい

☆夏の水分補給について
喉が渇く前にこまめに飲む
一度に大量に飲まない（少量ずつ）
冷たすぎる飲み物は控えめに
☆おすすめの飲み物
水（常温がベスト）
麦茶（カフェインゼロ、ミネラル豊富）
スポーツドリンク（運動後に◎）
経口補水液（脱水症状の予防に）
・フルーツ入りウォーター
（ベータミン補給＋爽やか）
☆水分補給になる食べ物
・スイカ、メロン、きゅうり
・ゼリー、寒天
・味噌汁、スープ類（塩分も摂れる）
☆注意点
・アルコールやカフェイン飲料は利尿作用があるため、水分補給には不向き
・子どもや高齢者は脱水に気づきにくいので、周囲が気を配ることが大切です。



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



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
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します。入れたり、季節感のあるおもちゃを取り入れて、男子女子問わず楽しんで頂いています。

○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					

現状の空き状況
 所までもスムーズ
 ズにご案内でき
 居及びシート入
 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。当
 施設は空床型
 ショーで上記の
 空き数とは一致
 できませんので
 保できる部屋
 が多くご利用
 します場合が
 尚、急な空床
 況変更等もあ
 得ますので、
 手数頂く際は
 度お電話にて
 確認下さい。

生活上・相談員
 野上 相渡 辺

○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

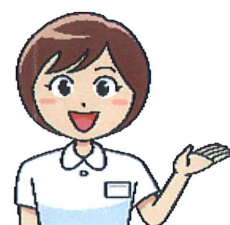
あ花見

SPRING SPRING SPRING SPRING

春の訪れを感じるようになって
ときまはつた。でも、日々の寒暖差や
気圧の変動が大きく、頭痛がな
する。→いい嘛い、うちか眠気が起きな
い。→イライラする。多いのはた
経ないでいる人も多いのでは
こないようか。
ぬの一本チン状態は、夏バテなら
新しは職場や仲間の、こつてもあ
どー変化する多季節でも、心身が
り、疲れに順応するを感ぜ、心
身が疲弊し、安定を保てなくなっ
精神が安んずる。乱れがちになっ
自律神経も。新しい季節を過ご
自まつよう。新しい季節を過ご
行まい、楽しくから、予防と対策を
しましよ。新しい季節を過ご
自律神経のバランスを整えるポ
①朝食はしっかり。
②軽い運動をする。
③睡眠環境を整える。
④体を冷やさぬようにする。
日々暮らしているうちに、春バ
テを防ぐことが出来ます。春
を、心身とも一年が始まる春
をし、心身ともに元気で、楽し
く、スタートすることできるよ
う、自律神経の不健康づくりを
して、春バテしない健康づくりを



○看護師のつぶやき



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
力とご支援をいたさ、の心
り感謝申し上げます。家族様との連
今年も、ご家族の皆様と
携を深め、楽しく過ごせる環
が安んじ、提供してまいりま
年にも変わらぬご理解と支
を賜ります。ようお願ひ上
げます。よろしくお願ひ上
げます。よくお願ひ上
当施設でも、2010年に新
コナ設計の面、影響で、施
室までの面、影響で、施
きまでの面、影響で、施
の緩和を行え、昨年より面
ご家族様は、ご利用の、
さかせ、来しに、戻り、つ
や、本来的に、残つて、あ
ます。く、感染が、安んじ、
況で、強。く、感染が、安んじ、
をし、願ひ上、げます。ご協
を、願ひ上、げます。ご協



○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	

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 にござります。入 居及びシヨート ステイの依頼が あつた際のご参 考にして頂けれ ば幸いです。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 ございます。 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、 検討頂く際に、 度お電話にてご 確認下さい。
----------------	--

○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。ここ数年は、発生が少ない年が続いていましたが見が、2025年は感染者数の増加が見られています。

今回はこのインフルエンザに罹患しないために、日々の生活に効果的な予防法を考へていきます。

インフルエンザウイルスは、ツバや痰などによって主に人から人に感染します。その感染経路を考えれば、効果的な対策が可能です。冬場は乾燥するたに、ツバや痰が小さくなりやすく、飛散する距離が長くなり、感染する範囲も広くなります。そのことを考慮し、マスクや咳エチケットを守るなどの感染拡大予防を心がけることが大切で、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。



○スマイル神社



毎年この時期になると現れる
 一スマイルの神社。コナ過で
 初詣が中止となつたことや外
 難しがる状況のご利用者様は毎
 こで参拝して頂いておりま
 す。中には熱心に毎日の参
 してご利用者と定期的に参
 するご利用者様もいます





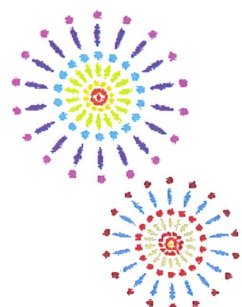
発行：特別養護老人ホーム スマイル・岡垣
〒811-4203
福岡県遠賀郡岡垣町大字内浦155-2
電話093-281-2525
FAX093-281-2526
E-mail:okagaki@smile-2525.jp
URL:<http://WWW.smile-2525.jp/>

● 看護マメ知識

● 先月の活動内容

● スマイル・岡垣利用状況

今号の目次



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、
 うき、遊歩道へ散歩どころか、
 は、外に出るだけでも危険な暑、
 さ、一日、夏一がやっても暑、
 先日、観測され、またもや記録的太
 雨、甚大な被害が出、後方を中心
 に、一、日も早い復興とまいまし
 り、いた、な、た、す、の、ご冥福
 まいた、た、す、の、ご冥福をお祈
 は、え、5、新、コ、ナ、ウ、イル、た
 脅威が去つ、訳ではなく、むし
 る、様々、な、制限、緩和、さ、れた、と
 で、。、この、様な、状況、では、あり、ま
 す、。、この、様な、状況、では、あり、ま
 が、ス、マイ、ル、岡、垣、では、感、染、症、対
 策、を、継、続、し、な、が、ら、こ、の、暑、さ、を、
 吹、つ、飛、ば、そ、う、と、ス、タ、ッ、フ、一、丸、と
 な、り、。、催、し、を、日、々、取、り、組、ん、で、い、ま
 す、。、



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
開催グ大を
♪皆様真剣！
をしめかり狙
を定めるとピ
を倒す！と大
シ。！皆様大
奮。！皆様大
頂上に楽しん
♪

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

クワッパワリオ＆
ひまわりはオ
ニッパはし
ざんぐりな
さすなう
で綺麗なお
ぎつと
作った
はたけ
しな
門の方
よのう
様で
頂上



さくらユニットは皆様に「もんじゃー」を作りました♪写真も完成ですが、完成まで
の道にはなかなか険しかったです。でも、完成
した瞬間に皆様の笑い声が来たりして、
楽しい時間を過ごすと、出来たよ

○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、予防を考えます。その中、水対策の1つとして、水分摂取が重要です。十分な量の水分を皆さんは、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にできる状況です。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ものですが、ご検討頂いておりますが、一度お電話にてご確認ください。

健康維持のため水分補給のポイント
 タイミングで、水分摂取の
 人は1日に2.5Lの水を摂取す
 る必要があると言われ、必要
 あるのは、1. 飲み水で摂取
 ます。2. 食事、水分摂取の
 とき、1日のうち、入浴や運動
 する、こまめに、良い回数分
 とく、毎日1L以上水分を摂
 を摂る、1日1L以上水分を
 一度に大量の水を摂る、大量
 体外に出る水分を保持できず、尿として体外
 コップ1杯150mL、およ
 そ200mL程度、1日1.5L
 で、1日の水分を8回に分けて
 コップ1杯の水を摂取すること
 オースメシ、緑茶、紅茶など
 また、コーヒーや緑茶、紅茶
 飲み物にはカフェインが多く
 るものがあります。利尿作用
 カフェインは、尿作用があり、身
 体から水分が出て、尿作用があり、身
 め、脱水傾向になりやすいため、
 いま、水、傾、なりやすいため、
 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
 必要です。物の多量の摂取には注意が
 暑、夏、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。



○ 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。でなくぐれぐれもおい体を大切になさってください。

さて、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。スツットフー同心を籠め、敬老会を開催いたしました。多年にわたり敬老の日とは一多老人を敬愛し、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”の気持ちを持ちたい””あげ”の緒に過ごしたい””あげ”の緒に過ごしたい”

す時がいづれ”あげ”の緒に過ごしたい”

今後ともスタンプの一丸となり利用者の皆様が進んでまいりまします。

皆様におかれましては、心より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、
でもいにおし写二卒を
過皆つも食し真人た寿迎
ご様ぱ積事との撮♪、岡
して元!! 的し事♪と、垣
頂気で参加されてお、の
けで加されてお、れ
たらスマイル思、ご
い、い、い、い、い、利
、、、、、用
、、、、、者
、、、、、様
、、、、、で
、、、、、今
、、、、、つ
、、、、、白

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。比較的に入所までスムーズにでも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、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

[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

[illegible]

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
に 楽 し み が 行 き 届 く 祭 り と な り ま
し た。



さくら・ききょう・ユニツト合同で秋
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♪射的・魚釣り、
カステラ等々。

○秋祭り



よれよ舌好利しにだも外應
♪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。開期だあ時
たさもんもご催待まる季



クマ、ワザ、ハ、コ、マ、ツ、二、本、催、を、し、コ、大、仕、念、
 ー、バ、り、合、ト、来、う、お、た、傾、方、の、
 ー、ユ、同、夏、定、め、な、。、ナ、向、な、の、
 、、コ、つ、に、だ、な、。、が、に、く、ご、
 、、開、に、流、い、時、再、あ、断、用、利、
 、、で、開、し、は、拡、り、者、



○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
決としですマ
行しつか、イン
しまかりフル
し

○コスモス見学

○入居及びショート空き状況

(空木型)



○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

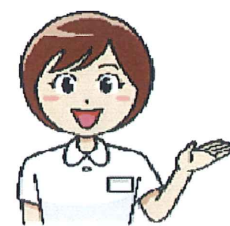
※**透析患者の方は近隣の対応できる病院との調整が必要になる為、事前にご相談下さい。**

○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ません。ご検討頂ければ幸いです。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
と申し上げました。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
資献活動にも積極的に取り組
今年も皆様の一層のご支援、
ご鞭撻を賜りながら、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

★**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。この調

○入居（短期入所）のご案内

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。比較的に入所までのご案内で、ズレた状況です。入居及びシヨールが、ステイの依頼が、あつた際のご参加は、幸いです。当施設は、空床型のシヨールステイです。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いことが、ご用意でございます。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、お電話ですが、一度確認下さい。

生活相談員
野上・盛永

○ 入居及びシート空き状況
(空床型)



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ファたちの催しなど、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

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、一番年のは、発生が少ない年が続いていました。数回は、2023年は感染者の増加が見られてはいるそうです。

今回は、日常的にインフルエンザに罹患しないことを考えるのがポイント。効果的な予防法を考へていきましょう。

インフルエンザウイルスはツバや痰などによって主に人から人に感染します。その感染経路を考えれば、効果的な対策が可能です。冬場は乾燥するために、ツバや痰が小さくなりやすくなる散る距離が長くなり、感染する範囲も広がります。そのことを考慮し、マスクや咳エチケットを守るなどの感染拡大予防を心がけることが大切です。

高めのよい食事、規則正しい生活、バランスよく栄養をとることも重要です。さらに、感染経路を遮断することも意味で、以下の点も意識することです。

・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。
・うがいに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。

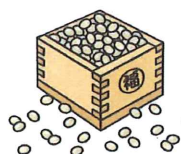
このように、日常的にほんの少し意識をしながら生活することで、様々な感染症から身を守ることが出来ます。



○看護婦のついで

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
 生かすまで8ヶ月が過ぎ、震
 が避難生活を一歩も早くさ
 いた。状況と、刻も早く被災
 の復旧復興と、この平穏な日
 戻ると心をこめ、祈り申し
 上ります。この心、この町も
 つげます。災害が押し寄せ、
 予想も出ななせんが、業務一
 を想定し、来るべきBCPへ入
 の計画の策定に力を入れ、続
 の方々の生活が維持でき、利
 努める。第1に、たいと改め
 じる。次の度、岡垣陸福社
 として、皆様のご支援、ご
 とを頂き、宗像市東郷に認
 対応型共同生活介護グース
 東郷を令和6年4月にオー
 インする事となりまして、ス
 イル同様地域にしました。根
 すいた施設を指し、お願い
 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。綺麗だよね♪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

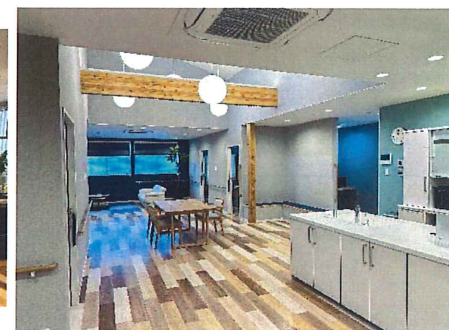


起立・着席・下肢筋力向上を目指す
 参加・意欲的に
 多く・楽しく
 取り組みます。

○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る。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。



今回、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」がオープンいたしました。
 し、お一人の尊厳を大切にし、寄り添
 い、その中で、ご入居者が「自分ら
 しく」過ごすことができるようサポー
 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			

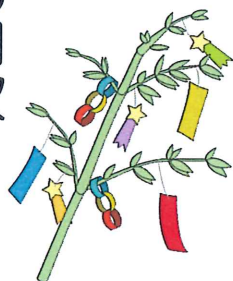
現状の空き状況
 です。比較的入
 り所までもスム
 ーズにご案内で
 る状況です。入
 居及びショール
 アステイの依頼
 あつた際の参
 考にして頂けれ
 ば幸いです。当
 施設は空床型の
 ショールステイ
 ですので上記の
 空き数とは一致
 しませんが、確
 保できる部屋数
 が多くご用意で
 います。場合が
 尚、急な空床状
 況変更等もあり
 得ますので、ご
 検討頂く際は、お
 手数がかかります
 度にお電話にて
 確認下さい。生
 活相談員



○管理栄養士のつばやき

[illegible]

今号の目次



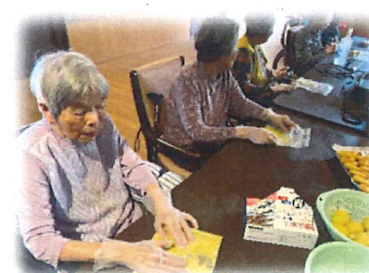
- 先月の活動内容
- スマイル・岡垣利用状況
- 入居のご案内
- 看護師のつぶやき

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。勝つた者、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
 り、こみ上げた。方では全
 が釘付けに。一つで、世界
 のさなかに。日本では、祭
 の向灘を震源地とする、震
 6の地震が起き、南海トラ
 の後、気象庁より、南トラ
 フ巨大地震の注意報が、出
 され、大地震の発生は、今
 りまし、当施設でも、緊張
 り、地震の発生は、今、と
 る地、震の発生は、今、と
 ず、安心ですが、常、頃、よ
 災難に、対して、の警戒、を
 り、たい、と思、います。で、



ききょうはうぐや
ニツトはおや
つにフルー
チエをさん
で作った食べ
まのした♪甘
さんの好とき
も。の甘
喜ばれ。てい
し♪

さくらユニットでは調理レクに合
せてお誕生会を
開催♪ よくお話
しされていく仲良
し3人組でパシヤ
リ♪ 人とも本当に良
い笑顔でいつも良
い雰囲気。の良さが
えまです。



ここの日は皆様が
芋餅を作りまして
た♪皆様が
良く、団子丸
めるの、が速い！
一方、料理をし
た事、ないと言
う不器用な男
スタツフに熱心
て指導してくれ
へ笑い～



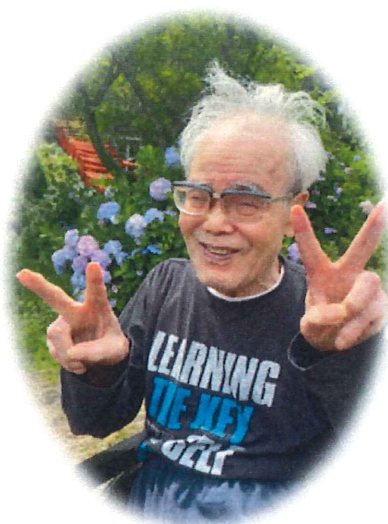
○調理レク＆誕生日会

○入居及びシート空き状況
(空床型)



○看護師のつばき

厳しい暑さが訪れる前に皆さんがで鑑賞する事が出来るから♪こ暑さが増し、外れからどんどん暑さが増し、外も厳しくなりました。皆さんが楽しめる共有出来る様に各ユツト企画を行います。この笑顔をこの為に!!



○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♪色んないちの紫陽花を觀な
がら綺麗な一う庭にも植ええて
あったのよと普段□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。比較的に入所まで案内できず状況です。入居及びシヨールステイの依頼が入った際の参加者には幸いです。当施設は空床型のシヨール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いかご用意ができます。尚、急な空床状況変更等もあり得ます。くは一度お電話でご確認下さい。生活相談員 野上、渡辺

その中の一人、
性切実な男
いのが。実一
いのできま
よ婚うにき
張それへ笑



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
へが様短来ごも合の始ゝ葉くから笹に
笑ぎの冊ます楽唱間めーさーらを飾
へつ願にし事しゝにゝとらさと前ら



○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

毎日気温が過30度超える暑さの中、寝苦しいのでしょいといふ疲れが蓄積されて、たまにの先にある美味しいうちの季節が残り、秋を楽めたい。外気温と体温を下げないため、汗は大切で、役割が高いと汗の蒸発が妨げられ、自律神経が乱れたら、疲労回復振などを引きかねません。疲労回復の食事の基本、主食①食パン、質＋副菜へ糖質＋主菜②食パン、たんぱく質へ肉・魚・卵・大豆製品、ミネラルへ牛乳や海草や果物など、ミネラルをよく食事に取入れてみましょう。

③冷たいものを摂り過ぎないように、食欲減退の原因になります。④クエン酸を含む食品を取り入れましょう。ツブツブのオレモンジュース、梅干しなど、疲労の原因となります。乳酸を排出する機能があります。



今号の目次

- 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

皆様が、感じる、こんな季節と、秋の訪
れが、感、か、お過ごしで
した、う、か、お過ごしで
し、様、記、憶、に、新、しい、と思、い、ま
す、が、度、8、月、6、日、の、地震、が、生、じ、ま
し、震、度、6、弱、の、地震、が、生、じ、ま
大、地、震、注、意、の、臨、時、情、報、が
初、め、震、注、意、の、臨、時、情、報、が
マ、イル、でも、緊、張、が、走、り、ま、し、
た、さ、幸、い、な、ら、う、で、し、た、が、被、害、は
ご、さ、ざ、い、ま、せ、ん、で、し、た、が、被、害、は
災、復、興、を、心、の、一、日、でも、早、し
上、げ、ま、す、心、の、一、日、でも、早、し
さ、て、私、た、ち、の、敬、老、の、日、を、迎
え、イ、ベ、ン、ト、を、行、い、ま、し、た、
な、居、る、皆、様、に、楽、し、ま、い、
入、居、る、皆、様、に、楽、し、ま、い、
た、だ、け、る、よ、う、ス、タ、ッフ、一
同、心、を、込、め、て、笑、顔、を、お、届、け
で、き、た、と、思、い、ま、す、。お、届、け
ま、た、た、秋、は、健、康、管、理、が、重、要
な、季、節、で、あ、り、ま、す、。季、節、
の、変、化、も、目、の、で、調、を、崩、し、
す、い、時、期、ご、自、愛、の、皆、様、に
は、十、分、ご、愛、の、皆、様、に
感、染、思、い、ま、す、。内、で、も、
境、を、整、え、て、お、り、ま、す、。け、
。環、



♪ 白 寿 の 方 は 2 名
 も し た ら つ し ゃ い ま
 の 照 れ 。 お 二 人 と
 笑 顔 で な か 写 真
 た げ ま 取 ら せ て
 し ぜ ン 、 お 花 や し
 た し へ と を 渡 し
 ん で は と ま し た



お花のプレゼント
トにとても喜んで
で頂き、表情が
一気に華やか
なりまして♪



今年の敬老会もコロナウィルス感染症
対策として4 Brooksに分けて行いま
した。それぞれのお祝い、お祝い、
が心を込めてお祝い、お祝い、今
年は百寿の方、1名、白寿の方、2
卒寿の方、5名、米寿の方、3名、
ました。皆様おめでとうございます。



卒寿を迎えられた
5名。次は白寿を
目指します！と元
気に「ご挨拶頂きま
した♪」



祝
ご長寿の
お慶びを
申上げます



宗像市東郷にあり、ますぐれース東郷も
おかげさまで、満床となりまし
者の皆様方も、日々楽しく、ま
にお過ごし、頂いておられます。
に、ご紹介いたします。
を、ご紹介いたします。



○ 認知症対応型共同生活介護

○入居及びシート空き状況
(空床型)



○管理栄養士のつばき

★**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

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
3名	2名	2名	2名	2名	2名	2名
13	14	15	16	17	18	19
2名	2名	2名	2名	2名	2名	2名
20	21	22	23	24	25	26
2名	2名	2名	2名	2名	2名	2名
27	28	29	30	31		
2名	2名	2名	2名	2名		

[illegible][illegible]

今号の目次

- 先月の活動内容
- スマイル・岡垣敬老会
- 面会解除のお知らせ
- 入居のご案内
- 看護師のつぶやき

[illegible]

○秋桜見学

各ユニツトで遠賀川沿いの秋桜見学
に行きました♪当日は風もなくポカ
ポカ陽気。秋桜もちょうど見ごろを
迎え満開でした♪利用者の方も
一綺麗だねーの風が気持ちいい
ねーと久しぶり。外の出しを楽しま
いました。

秋祭り

すずらん・たんぽぽユニツトでは秋祭りを
行いました♪色々なゲームをしたり、大
で歌ったり踊ったりと大盛り上がりでし
た。普段、あまり居室から出たがらない方
もこの日は率先して参加され、皆様に楽し
む事が出来ました♪

集 中 的 に 狙 っ て 得
ん 中 の 高 得
点 を ！ つ て
ま す ！
結 果 は ；
本 人 様 と
も 悔 し が
た い ま し
た

○料金改定のお願い

※コロナウイルスやインフルエンザの感染状況によつては制限を設ける事がございますのでご了承ください。

- 月曜日～土曜日（祝日は可能）
- 午前１０時～午後１７時までの間
- 一回の面会時間は最大３０分間
- 近隣者に体調不良者が降り、接触をされた方はご遠慮ください。

[illegible]

○面会制限解除のおしらせ

○入居及びシート空き状況
(空床型)



○音響師のつばやま

12月1日現在

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	31				
1名	1名	1名				

現状の空き状況
です。比較的に入
所までもスムーズ
に。ご案内でき
る状況です。入
居及びビョート
ステイの依頼が
あつた際のご参
考にして頂けれ
ば幸いです。当
施設は空床型の
シヨートステイ
です。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、用意で
きる場合がござ
います。
尚、急な空床状
況変更等もあり
得ますので、検
査の際は、お手
数か一度お電話
にて確認下さい。
生活相談員
野上、渡辺

○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。

原油価格、食材費、電気料金などの価格の高騰が続いております。当施設でもコスト削減や価格交渉及び見直し等、料金の据え置きに努力を続けてまいりました。が、今後も利用者様へのサービスの質を維持するために大変恐縮ではございますが、料金改定を行う運びとなりました。
(左記参照)

おやつ代として一日100円徴収いたします。

おやつ代として一日100円徴収いたします。

家族に嘔吐や下痢をして
いる人がい
る場合に、感
染を広げない
ことが重
要です。周
囲に広げない
ように、塩素
酸
ナトリウムで
消毒し、次亜
塩酸
素と中
いで消
毒しまし
う。乾
燥
すると
中
で
速
やか
に
処
理
す
る
こ
と
も
大
切
で
す
。

二枚貝を食べるときは十分に火を通し、食事の前やトイレの後は流水と石けんを使ってしっかりと手を洗いましょう。

十分な二枚貝や、ノロウイルスに感染した人の嘔吐物・便から感染することが多いです。

もうひとつ冬に注意したい感染症として、ノロウイルスがあります。罹患者と嘔吐や下痢などの激しい胃腸炎を引き起こします。加熱が不

打つことも感染予防に効果的ですが、65歳以上であれば接種費用の助成を受けることができます。まずはかかりつけ医に相談しましょう。

とを、防ぎたいために、手洗いもしつかり
と行いましょう。

は、**マスクを付ける**ことが大切ですが、**人混みを避ける**ことも大切です。

高齢者は重症化しやすいため、感染予防が重要です。インフルエンザウイルスは咳やくしゃみと一緒に広

冬は感染症にも気を付けたい季節。その代表がインフルエンザです。38℃以上の発熱や頭痛、だるさ、関節痛、筋肉痛などの症状が現れます。

○看護師のつばなれ

[illegible]

しく上 応テにチグてチ
ま体が援イエー対ボー
しをりもンキム決ウム
た動楽盛グサと。リ戦
。かしり！イも両ンに



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

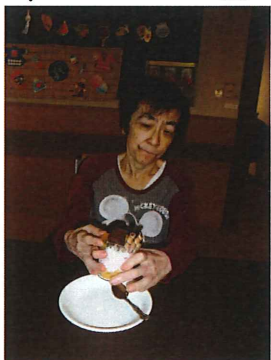
様子で花火を楽しまれました。皆様が始笑い顔で楽しめた花火大会になりました。新型コロナウイルス感染拡大の為、各所花火大会も中止になつて残念は思いをしましたが、短い時間で施設内で花火を堪能



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、



美味しく召し上がり、満足そうな表情がとっても印象的でした。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います。



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

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、間食をしまつ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ね。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頂きました。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。さまざまな栄養成分(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。

