バラ鑑賞＆外食ツアー

うららら

第146号

平成 30 年 6 月 10 日

先週6月5日に梅雨入りが発表されました。梅雨には、紫陽花がよく似合います。しっとりと濡れた姿も美しく梅雨ならではの風情を感じます。

梅雨に入り蒸し暑い日が続いていますが、この鬱陶しい梅雨時期は湿気なども相まって神経ホルモンの乱れが生じ疲労がたまりやすく、体調を崩しがちです。疲労、食中毒、食欲不振などが梅雨時期に起こる心身の不調です。梅雨だけに、梅がよいと冗談みたいな話がありますが、実は本当の話のようです。 医者いらず」といわれる梅干し、これもまた私たちが先人から受けついだ伝承の一つであり、日本の梅には、丹波康瀬の選した 医心方」に薬として紹介されたのが、初めてと言われています。その後、鎌倉時代には梅の実の多くが梅干しとして、食用に供えされるとともに、薬用としても重宝がられたようです。梅は保存食だけでなく、戦国時代には縁起を担いで梅干しを食べてから出陣したそうですし、戦場での傷の消毒、解毒剤、伝染病の予防として使われたり、疲労回復させるための栄養剤として携帯し必需品だったようですね。梅干しが紫蘇で赤く着色され、一般庶民に広がったのは、江戸時代からのようです。梅干しに含まれている、梅リグナンは抗酸化作用に優れており、活性酸素を抑制する働きで生活習慣病や老化予防に役立ち、また 若返りのホルモン」と呼ばれるパロチンが含まれるので、私たちもぜひ進んで取りたい食品ですね。

熱中症は梅雨のこの時期から注意が必要です。どうぞお体にお気を付け下さいませ。

介護支援専門員　黒田　恵利香

ケアホーム
ディア・レスト福山
〒720-1132
福山市駅家町倉光 148
TEL　084-977-0880
ホームページ
http://www.dearrest.net/
fukuyama

感謝

「感謝」の中に
「ありがとうございます」が
隠れています。
おわかりでしょうか？

スタッフさんから手作りのカードをもらいました！嬉しい！

母の日

日常のレクリエーション

玉入れ

武田杯

日々、頭や身体を使った様々なレクリエーションを行っています。皆様楽しまれますが、中でも勝負事になると目の色が変わり真剣そのもの！
一番人気の『武田杯（パットゴルフ）』は「次はいつ？」と皆様大変楽しみにされています。

クッキング＆新玉ねぎ収穫

何年ぶりかしら～
味付けはだいたい
このくらい…
うん！
ちょうどイィ！

入居者様から「たけのこが食べたいー！」とご希望があり、職員が持ってきた筍を料理してもらい、みんなで美味しく頂きました。
また、施設で採れたての新玉ねぎを数年ぶりに持つ包丁で切って頂きましたが、さすが「昔取った杵柄」…お見事な手さばきでした！

６月お誕生日
おめでとうございます

松本　智恵子　様
平原　康雄　様
三宅　玉江　様

アーティフィシャル
５月１７日（木）

タペストリーでも
置物でも、どちらに
しても可愛いですよ
(*^▽^*)

夜間を想定した通報・避難訓練及び消火訓練

５月 21 日（月）

現在、避難誘導中です！
負傷者はいません！

消火器は、1･2･3 のリズムで
構え、初期消火を行います。

芦品消防署予防係指導のもと夜間を想定した通報・避難訓練及び消火訓練を行いました。
消防署への連絡・初期消火、入居者様の誘導、アネックスとの連携・緊急連絡網での職員招集等、夜間帯2人での対応は、思った以上に動けない事がわかりました。避難経路や手順を職員全員がしっかり把握し、災害時に焦らないよう日頃から備えて行きたいと思います。

こけないように
急いで急いで

健康管理室だより

～食中毒を防ぎましょう～

食中毒予防の３原則

①<u>食中毒菌をつけない</u>（手洗いを徹底、調理器具をよく洗う）

②<u>食中毒菌を増やさない</u>（調理後出来るだけ早く食べる、保存時は冷蔵庫で管理、月に一度は冷蔵庫内の大掃除）

③<u>食中毒菌をやっつける</u>（75℃　１分以上目安に中心部までしっかり加熱する。布巾等の調理器具は煮沸消毒や熱湯塩素剤などで消毒することが大切です）

食中毒は食べ物が原因で下痢、嘔吐、発熱などを発症することがあります。疑わしい症状が現れたら直ちに医療機関で診断治療を受けてください。

職員勉強会

認知症について

ユマニチュードで学ぶケアの技法について勉強会をしました。「あなたの事を思っています」というメッセージを常に発信する事。触れる事、見つめる事、話しかける事を再認識しました。

下図は、認知症や高齢者の方の視野を体感しています。そのため正面からゆっくり声掛けをすることをスタッフ間でディスカッションしました。

視野が狭くて
周囲が見えない

6月・7月　行事予定

6月14日（木）17：00～夕食イベント「和食懐石」
6月21日（木）14：30～アーティフィシャル（フラワー都様）
6月23日（土）13：00～散髪
6月27日（水）12：00～昼食イベント「オムライス」
6月27日（水）14：00～移動売店（中山商店）
7月　4日（水）　9：00～15：00　駅家中学校・福祉体験
7月10日（火）14：00～移動売店（中山商店）
7月11日（水）12：00～昼食イベント「そば」
7月12日（木）14：30～アーティフィシャル（フラワー都様）
7月17日（火）14：00～納涼コンサート（職員・ハンドベル同好会）
7月21日（土）14：00～ボランティア・たんぽぽ会様（大正琴）
7月24日（火）14：00～移動売店（中山商店）
7月25日（水）14：00～ボランティア・おでこちゃん（歌・踊り）
7月28日（土）13：00～散髪
7月28日（土）17：00～夕食イベント「バーベキュー」

※行事予定は変更となる場合もございます。ご了承下さい。

運営懇談会のお知らせ

日時：8月18日（土）　10:00～11:00
場所：ディア・レスト福山アネックス　1階大会議室
議題：施設の運営状況
　　平成29年度の取り組みについて
　　外国人労働者雇用について、ICT について
　　質疑応答　など

詳細及び委任状は7月にご送付致しますので、ご確認くださいますよう、お願い致します。

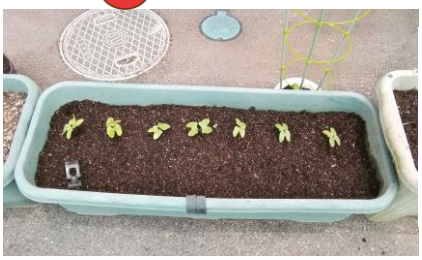
ボランティアのお礼

アーティフィシャル…フラワー都様

ありがとうございました。

園芸部

事務所前に、朝顔やキュウリ等を植えました。成長をあたたかく見守ってくださいね。



【編集後記】

梅雨の合間の晴れた日に、入居者様と庭を散歩し、爽やかな風を感じて頂いております。

今年もご好評頂いております「和食懐石」を14日に行いました。

入居者様には紫陽花の飾り作り、ご家族様には花を生けて頂くなどご協力を頂き、初夏を感じられる雰囲気の中、旬の食材を取り入れた美味しい料理を堪能して頂けたことと思います。

梅雨冷えの厳しい時期です。体調を崩されませんよう、ご自愛ください。

生活相談員　沖田