



これからも
元気、元気で
頑張るぞ！



■ 日常の一コマ



おやつ作り



柔らかくて美味いね♪

(有) 創和 月刊便り 二〇一四年 七月号

優しい風

☆ 両宮の里 ☆

田植えも終わり、水の入った田んぼからカエルの大合唱が耳に届くようになりました。

梅雨の季節は気温の変化もあり体調管理も難しく心も身体も落ち込みそうな時期です。そんな中、しの笛の素晴らしい音色と楽しい歌で癒され元気をいただきました。

おやつ作りでは、ひんやりモチモチのういろうを作りました♪
ふつうのういろうでも美味しいのですが今回は甘納豆、緑茶粉末を入れて一工夫！食べた時に鼻を抜けるお茶の香りで後味もとても爽やか。ご利用者の皆様にもとても好評でした！

また、暑い夏に備え毎日の体操でこの夏も元気に乗り越えようとスタッフも気を引き締め皆さんと一緒に1・2・3・4！
来月は創和まつり、七夕会、そうめん流し、誕生日会、おやつ作りを予定しています。どうぞお楽しみに！

お問い合わせ先 小規模多機能型居宅介護事務所 両宮の里
電話番号 086 (229) 9300

担当：甲×

☆ 居宅介護支援 ☆

日中は炎天下の中、ちょっとした間外出しただけで汗をかきようになり、熱中症対策に注意をする季節となりました。しかし、朝夕は冷え込むことも多く風邪をひいても気温が高いせいで感染していることに気がつかないことがあります。

寒さ、暑さの温度変化や寝不足、かたよった食事などで抵抗力が低下している時にウイルスや細菌に感染して体調を崩します。手洗い、うがいの励行はもちろんですが、十分な睡眠も確保することに努めましょう。

お問い合わせ先 居宅介護支援

電話番号 086 (229) 9300

担当：小倉

☆ 訪問介護サービス ☆

じつとりと汗ばむ蒸し暑さに閉口する毎日が続きます。突然気温が上がった日や蒸し暑い日等体が暑さに慣れていないときなど起りやすいのが熱中症です。

年を重ねると暑さを感じにくくなり体に熱が溜まりやすくなるそうですよ。喉が渇かなくてもこまめに水分補給をして、気をつけて下さいね。

お問い合わせ先 訪問介護サービス

電話番号 086 (229) 9300

担当：坂根



可愛い顔にしてね♪



☆亀池荘☆

暑さが日に日に増してまいりましたが、いかがお過ごしですか？

さて、亀池荘では恒例の「オリジナルどら焼き」作りに挑戦しました！五月の「おはぎ」に引き続きあま〜いオヤツ！老若男女、特に女性は甘いものが何時の時代もお好きですよ。特筆すべきはアンコの甘さ。絶妙なさじ加減で味が整っていく過程に、皆様の「台所生活の歴史」を垣間見る事が出来ました。男性は食べるの専門でした♪

しつこくなく、それでいてしつかり甘い手作りどら焼きを頬張りながら和やかに過ぎる時間にホッと一息の亀池荘でした・・・。



〈お問い合わせ〉通所介護(デイサービス) 亀池荘

電話番号 086(229)6300

担当：藤岡

焼き加減は
いかが？



あんこたっぷり！



完成♪



☆桃の里☆

梅雨が明けて、本格的な夏を迎え、蝉しぐれが野や山に響く季節になりました。

六月一九日に、桃の里一階ホールにて音楽会を開催しました。童謡・唱歌を皆で歌いました♪また、職員によるギターとキーボードによるミニライブやピアノ演奏などご利用者の皆様に喜んでいただきました。

〈お問い合わせ〉グループホーム 桃の里

電話番号 086(955)5899

担当：岩崎



スタッフ二人と
花形ボーカルを
加えレッツライ
ブショー♪



☆ルミエール桜が丘☆

六月、「ちょっと遅めの父の日会」を開催いたしました！午前には、女性ご利用者様が腕によりをかけて、いつまでも元気でいてねと願いをこめ、いなり寿司を作り昼食に振る舞いました。

午後は男性ご利用者様中心に「お父さん」にちなんだゲームを楽しみました。また、職員で作成した、メッセージカードをプレゼント♪少しでも、日頃の感謝が伝わっていればなと思います。これからも、多くの楽しい時間を過ごして頂けたらと思います。

〈お問い合わせ〉

サービス付き高齢者向け住宅ルミエール桜が丘

電話番号 086(955)5923

担当：大治

サービスルミエール桜が丘

担当：宇野

知っ得！

山の近くにお住まいの方も多いかと思われるます。この時期怖いのが毒虫！ムカデやハチに刺された場合すぐに四十三〜四十六度のお湯を刺された場所にかけて続けてください。毒の酵素が不活性化して痛みがひきます。そして忘れずお医者さんに診ていただきますよう

※これはムカデ毒・ハチ毒での対処法です。他の虫刺されでの同じ対応はお止め下さい。



☆看護師より☆試すべき自然療法！

健康と腸は密接な関係があります。便秘とは三日間以上排便なく毎日出ても三十五グラム以下のケースのことをいいます。

高齢になると腹筋や呼吸をする時に使う横隔膜が弱くなり腹圧がかかりにくくなる為排泄が難しくなっています。

下剤も利用の仕方を間違えると刺激剤なのでお腹を壊した状態になります。便は出ますがその場限りで便秘は解消されません。下剤は最終手段にとっておき、ヨーグルトや果物のリンゴ、キウイ、またハチミツ等の食事療法や身体を動かしてストレスを溜めない生活を心掛けることが大切です。

