

ぬくもり

福袋

写真：紫陽花

社会福祉法人天成会

ぬくもりの運おえ

令和5年6月号

日常の1コマ

～お手伝い編～

日々の生活を入居者様も支えてくださっています。洗濯物たたみやお盆拭きなど、体に馴染んだ手仕事を快くお手伝いして下さり、職員も大変助かっています。手の運動や脳への刺激にも繋がっています。皆さま、いつもありがとうございます！！

カレンダーめくり



食事が終わるといつも丁寧に拭いてくださっています

お盆拭き



新聞折り



チラシでゴミ箱づくり

机に置いておくとちょっとしたゴミ入れに大活躍！



もくじ

日常の様子	P1
特養・ショートステイ	P2
デイサービス	P3
今月のひとこと・編集後記	P4

〔施設理念〕

私たちは感謝の気持ち、
人の想いを形にし
地域の福祉を実現します

入居・シヨート

にじ・
せせらぎ

母の日



『母の日』にささやかではありますが、日頃の感謝を込めて、手作りのバラとメッセージカードをプレゼントさせていただきました♪

“いつもありがとうございます！”

ぬくもりのお母さん”



こもれび
・いぶき

日常の様子



天気の良い日はベランダに出てプランターのお花や中庭を眺められています。



生け花をされて、「やっぱりお花はいいわね」「素敵ですね」と喜ばれていました。



かえで
・こぶし

おやつ作り



暑くなってきたので、さわやかフルーツポンチを作りました。冷たいおやつに「シュワシュワしておいしい〜」と、皆様とても喜ばれていました。



まんさく
・ふじ

ギョーザパーティー



ご入居者より「何か美味しい物が食べたい」とリクエストがあり、「ケーキ？ギョーザ？」とお聞きしたところ「焼きたての餃子！」という答えが大多数だったので、昼食に餃子を焼きました。また、「餃子で日本酒が飲みたいわ」とのご希望もあり、冷酒やコーラなどをご用意しました。「あ〜幸せ」と喜んでいただけました。



デイサービス



今月の壁画



利用者の皆様が楽しく過ごせるようなデイサービスづくりに取り組んでいます。6月はトトロの壁画を作成し、ルーム内にほのぼのとした雰囲気演出しました♪



てるてる坊主づくり



梅雨に入りジメジメとしていますが、皆様の作成したてるてる坊主で、晴れの日も増えそうですね！



ぬくもり菜園



大きく育ったキュウリを収穫しました。「塩もみして食べたら美味しんじゃ」と、お話してくださいました。



介護福祉士の実習生

岡山医療福祉専門学校より、学生さん2名が実習に来られています。前半のデイサービスでは、利用者様とお話をしたり、レクリエーションを企画したりと、一生懸命取り組まれました。

後半は特養で実習中。資格取得に向かって元気ハツラツ頑張っています！



今回は、馴染み深い梅についてお伝えします！

今月のひとこと



梅は昔から栄養が豊富で薬としても用いられていたと聞いたことはありませんか？
あの実にはたくさんの栄養がギュッと濃縮されています。

梅の7つの効能

1. 抗菌・抗ウイルス作用

細菌から守ってくれる『制菌・抗菌作用』は古くから知られており、夏場のお弁当は傷みやすいから梅干しを入れる習慣は、この知識を活かしたものです。

2. 疲労回復

梅にはたくさんのクエン酸が含まれており、疲労回復に効果があると言われています。

3. 胃腸を整える

梅には唾液の分泌を促し食欲を増進させる働きがあります。腸内環境を整え、便秘予防、肥満や糖尿病予防、免疫カアップ、抗アレルギー効果など様々な効果が期待されています。

4. 血圧の上昇を抑える

しょっぱい梅干しは血圧を上げるとわれがちですが、梅干しには、血圧を上げるホルモンの働きを制御することがわかっています。梅干しに含まれるカリウムも、血圧の上昇を抑え、動脈硬化や高血圧を予防するはたらきがあります。

5. 骨を丈夫にする

梅に含まれるクエン酸には、カルシウムの吸収を促進する効果があります。

6. 血をサラサラにする

梅干しはアルカリ性食品です。梅は酸性に偏った身体を中和し、血液やリンパの流れが改善、免疫力がアップするそうです。

7. 抗酸化作用がある

抗酸化作用というのは老化や病気の原因にもなる活性酸素を取り除いてくれる効果です。

梅干しに梅酒、梅ジャムに梅シロップ。色々なアレンジを楽しめる梅。
この時期、ぜひ楽しんでみてください♪



5月8日より、新型コロナウイルスが5類感染症へ移行したことに伴い、当施設の面会制限も一部緩和しました。面会可能時間や曜日の追加により、ご家族やご友人と過ごしていただける時間が少しずつ増え、入居者様から一段と嬉しそうな笑顔が見られます。引き続き、皆様が安心して面会できますよう職員一同感染対策に努めて参りますので、ご理解とご協力の程よろしく願いいたします。

※面会ルールにつきましては、ホームページに掲載しておりますのでご覧ください。

系編 集 後 言 己

雨が降り続く蒸し暑い季節になりました。このジメジメとした暑さで、体調を崩す方が増えるかもしれません。だからこそ、衣類の調整やエアコンを付けるなどして、体調管理に気を付けましょう。

広報委員会 斎藤 仁美



社会福祉法人 天成会

ぬくもりの里

〒700-0941 岡山県岡山市北区青江 3-10-28

TEL: 086-222-8341 FAX: 086-222-5963

発行者: 広報委員会

