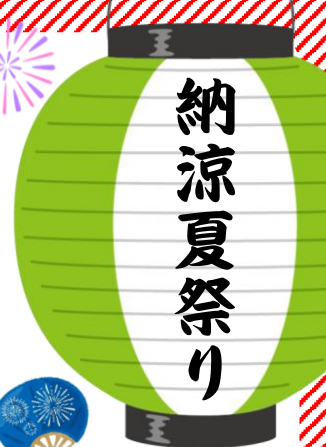


ぬくもり 福袋

社会福祉法人天成会 **ぬくもりの里** おおえ

令和5年 9月号

今年の夏祭りのテーマは『笑って食べて二刀流』！
4年ぶりにやぐらを囲っての盆踊りや、盛りだくさんの
ゲームコーナーで楽しみ、賑やかに暑い夏を締めくくりました。



入居者様や職員の
心のこもった作品の
数々を集め、展示会を
開催しました！

「炭坑節」を
踊りました♪



たこ焼きや
フライドポテト、
唐揚げなど屋台風
メニューでした♪



岡山ランドリー様、
はなふさ歯科様より
協賛を頂きました。
感謝です!!



も く じ

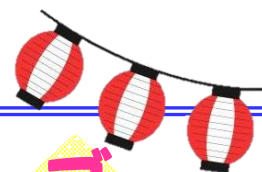
特養・ショートステイ夏祭り	… P1～2
デイサービス	… P3
今月のひとこと・編集後記	… P4

〔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・ショート

ゲームコーナー



にじ・せせらぎの郷は“10秒の内にたくさん釣ろう”をコンセプトに、魚釣りをさせていただきました。釣り糸がブラブラと揺れてなかなか釣れず、熱中するあまり10秒過ぎても釣り続けている方もいて、皆さま集中して楽しんでおられました♪



ショートステイでは、ビンゴゲームを開催しました。順番にサイコロを振ってもらい、出たイラストが揃えばビンゴ!「どれが出るかな〜」「当たった!」と、皆様に楽しんでいただきました。夏を感じた良い一日になりました♪



かえで・こぶしの郷は、ダーツをさせていただきました。皆さま、高得点を狙って矢を投げられていました。矢が当たった瞬間に思わず手をたたいて喜ばれる方が大勢おられました。皆さま、真剣に遊んで楽しんでいただきました♪



まんさく・ふじの郷は、射的で盛り上がっていただきました。集中して、的をよく狙って発射!欲しい景品を手に入れて、皆さまとても満足されていました。今年の夏の思い出が増えましたね♪



デイサービス

夏祭り

利用者様と一緒にたこ焼きを焼きました。

みんなで作ると、いつもより更に美味しいたこ焼きが出来ました♪



利用者様の作品展

みなさん上手ですね!!



スロット台もあり、楽しんでいただきました!



景品です

ほんわかとした笑顔と共に、めくもりの盆踊りを楽しむ素敵なひとときになりました。





今月のひとこと



『楽しく食べて元気に過ごすための食事のポイント!!』

毎日当たり前のようにとる食事にも、“むせやすくなった”、“少し食べづらく感じる”など、身体的変化によって、食べることが負担となることがあります。加齢とともに噛む、飲み込む、消化するなど食事にかかわる機能の低下が起こります。

からだの変化や病気、障害を予防するためにも、食べる意欲と楽しみを持ち続ける工夫が大切です。からだの変化と食事のポイントについてお伝えします！

①かむ力が弱くなったら？ 食材は、かみ切りやすい、口に入れやすい大きさに切る。隠し包丁を入れて食べやすく。すべて細かく刻まない方が口の中でまとまりやすく飲みこみやすくなります。

②飲みこみにくいときは？ 片栗粉やくず粉でとろみをつける。粉ゼラチンなどでゼリー状に。マヨネーズやケチャップなどの調味料を活用する。

③味を感じにくいときは？ 味がわかりにくくなり、味付けを濃くしてしまうと塩分のとり過ぎになります。だし汁や香ばしさ、食材の持つ香りを活用します。

④脱水が気になるときは？ 加齢によって喉の渇きを感じにくくなります。ペットボトルにお茶など水分を必要量入れて飲み切る習慣をつけるとどれだけ飲んだかの目安がわかります。料理では、スープやみそ汁なども取り入れるといいでしょう。

⑤便秘がちなのは？ 水分の補給、野菜などに含まれる食物繊維、ヨーグルトなど整腸作用のある食品の活用がおすすめです。

⑥消化吸収力が低下しているときは？ 脂っこいものは胃の中にとどまる時間が長く負担がかかります。煮る、蒸す、焼く調理方法がおすすめです。冷たいものよりも温かい食事、やわらかく調理された食事が望ましいです。

食事に関する機能が弱わってくると「やさしい」「食べやすい」ことは重要ですが、自分で、食事に対する意欲を失うことなく噛んで、飲み込み、味わうことのできる機能を維持するための食事を工夫することが健康維持につながります。

編集後記

9月に入り、朝晩ともに肌寒さを感じる日が増えてきました。
くれぐれもお身体に気をつけて、頑張ってください！

広報委員会 東院 美咲

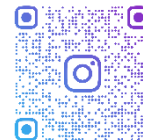


社会福祉法人 天成会

ぬくもりの里 おおえ

〒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



NUKUMORI_AOE