秋号

あゆみ

vol.83
令和4年
11月発行

社会福祉法人　徳宗福祉会　香照苑

兵庫県姫路市香寺町須加院338番地506

【TEL】（079）264-5567

【FAX】（079）264-5690

【ホームページ】http://www.tokusou.or.jp

特別養護老人ホーム

敬老の日

9月19日（月）は敬老の日でした。
新型コロナウィルスの影響で敬老会は中止となりましたが、昼食に松花堂弁当を頂きお祝いしました。

医務室だより

皆様こんにちは

今季は、コロナウィルス・インフルエンザウイルス
両方の流行が予測されている様です。
また、寒暖差もめまぐるしい今日この頃、皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

面会規制も緩和できず、御家族様との大切な時間が失われたままで、心苦しい思いです。
しかしながら、集団性活の中、ご利用者すべての人々とそのご家族様に、
安心を提供するために、ご協力とご理解を今後ともお願いいたします。

医務室より

デイサービス

敬老会

今年の職員の出し物は「長生きサンバ」と山本リンダの「どうにもとまらない」のダンス!!息を切らしながら踊りました。
利用者の皆様ありがとうございま～す。
いつまでもお元気でいて下さいね！

園芸日記

暑い時も欠かさず水やりをして下さったおかげで沢山の花が咲きました。
毎日癒されています。

作品作り

新聞紙のカラーの所を利用者の皆様で、ちぎって貼って下さいました！

喫茶室

ゆったり茶屋リニューアル
柱を着物の帯で手作りして雰囲気変わりました！
窓から景色を眺められながらコーヒーを楽しまれています。

居宅介護支援事業所

このような悩みを抱えておられたらケアマネジャーにご相談ください

家事や買い物ができないし、これからどう生活したらいいんだろう？
足の筋力が衰えて歩きにくくなってきたので定期的にリハビリや運動の機会があったらいいな・・・

高齢の親が一人で生活しているけど、体も弱ってきているし心配だな・・・
親の介護についてどうしていったらいいのかな？

介護保険サービス受けたいけど、どのように手続きしたらいいの？
玄関の框が高くて上がりにくい、何とかならないかしら・・・

介護保険のサービス
- 訪問介護・訪問看護・訪問リハビリ
- 通所介護・通所リハビリ・ショートステイ
- 福祉用具貸与・住宅改修　など

ケアハウス

実りの秋ケアハウスでは赤そばの花とコスモスを見に香寺町恒屋まで行ってきました。その後、福崎まで足をのばして町周辺の妖怪も見に行ってきました。

福崎駅前の河童と対面

ケアハウスには大自然を感じることの出来る素敵な屋上テラスがあります。気候の良い時には散歩をして頂いています。

屋上テラスを散歩してくださった方が手紙を下さいました。

『澄みきったコバルト色のすばらしい秋空を見あげる時もなく今日十月二日職員さんのお誘いで目を見張る美しい自然にふれる事が出来足元もしっかり地に着き身も心も自然てすばらしい心のかてになりにけり　澪子』

原文のまま改めて自然が心も癒されることを実感しました。

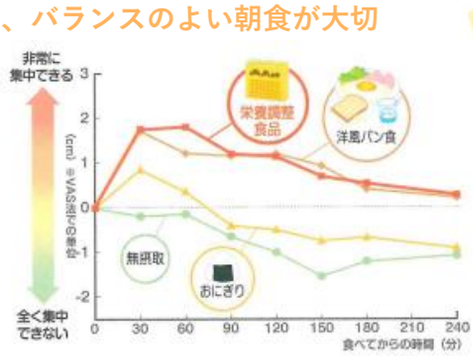
栄養だより

良いものだからと摂りすぎていませんか？

体に良いと聞いて、同じものばかりたくさん食べるとバランスが悪くなり、効率よく吸収されなくなります。特に朝食は1日の始まりなので、よりバランスに気を付けましょう。

頭をしっかり働かせるためにも、バランスのよい朝食が大切

朝食をおにぎりのみ、パンのみで済ませていませんか？　栄養バランスのよい朝食を食べると、朝食を抜いた時より、集中力や暗算作業能率が高まることがわかっています。一方、糖質中心のおにぎりのみを食べた時では、朝食抜きとあまり差が見られません。活動的な毎日のために、朝食も栄養バランスを考えましょう。



出典：「樋口ら、日本臨床栄養学会 雑誌 29:35-43,2007」
■対象:朝食欠食習慣のない健常成人男性20名
■概要:食事の内容によって疲労感等の自覚症状や知的作業能力への影響があるか比較
■評価項目:暗算計算中(内田クレペリンテスト)のVAS法による自覚症状アンケート等