

# あゆみ



デイサービスの七夕飾り  
皆さんの願いが届きますように……



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>



# デイサービス

## 貯筋体操 はじめました！



いくつになっても誰もが「自分でトイレに行きたい」「自分でお風呂に入りたい」「自分の足で一生歩きたい」という思いは一緒です。そのためには、下肢や体幹の筋肉をしっかりと維持していくことが必要です。

そこで今年4月より、筋肉を貯金する『貯筋体操』を始めています。

週に一度、30分ほどの体操ですが、利用者の皆様、ご自分のペースで途中水分を摂りながら、いつまでも元気でいられるよう、毎回熱心に取り組まれています。これからも、利用者の皆様の目標を応援し、楽しく続けていきたいです。



### 貯筋体操

(筋肉を貯金する)

一生、自分の足で歩くために  
筋肉を貯金しましょう



## お花見ドライブに行きました

利用者の皆様と季節を感じようと、お花見ドライブに出かけました。夢前方面の桜、名古山のつつじ、福崎方面のあじさいです。

福崎には妖怪たちもいて、見つけるたびに車内は拍手喝采でした。



## ボランティア「わかば」さん

「わかば」さんは、紙芝居・歌などご披露で、楽しいひとときを毎月プレゼントして下さいます。



皆さん、「わかば」さんのご来苑を楽しみにしておいでです。



## 父の日・母の日 プレゼント

職員から利用者の皆様に、手作りのプレゼント。

今年は「ロゼッタ（勲章）」のストラップです。皆様ご自分のカバンにつけて、元気にデイサービスへ来て下さっています。



# ケアハウス

## バラ園外出 5月18日(金)・22日(火)

播磨中央公園のバラ園に行って来ました。  
5月18日(金)の天気予報が雨だったので心配しましたが、  
幸い両日とも天候に恵まれました。

いい香り漂う園内のあちこちで沢山のバラを観賞し、とても  
良い時間を共有することが出来ました。



## 恒例喫茶外出

6月12日(火)・22日(金)・26日(火)

香寺町の花梨へ行って来ました。天候にも恵まれ、少し暑さも感じられるほどでした。店の入り口では色とりどりの花に迎えられ、話に花が咲いていました。

メニューを開き「何にしようかな?」とにらめっこをされ「ケーキもいいかな? パフェもいいかな?」となかなか決まらず・・・

フルーツパフェ・ケーキ・ワッフルなどテーブルの上には沢山の美味しそうな花が咲きました。「みんなで食べると美味しいね。」と、とても喜ばれていました。



## 香照苑の桜

4月は桜の季節。  
というわけで、桜の花を入居者の皆さんに作って頂きました。又温泉に行きたいとの要望に答え、ちぎり絵で温泉も作ってみました。「きれいに出来た」と笑顔の花も咲きました。



## 鯉のぼり作成

入居者の皆さんが懸命に考えて作られた、世界にひとつの鯉のぼりです。ケアハウスの壁を元気に泳いでいます。



# 特 養

## トライやるウィーク

平成30年度の職場体験「トライやるウィーク」にて、6月4日から6月8日までの5日間、香寺中学校から2年生6名が来ていただきました。

みなさん最初は少し緊張されていたようで、なかなか利用者さんに声を掛けられない様子。しかし、職員と一緒に利用者さんとお話しているうちに自分たちから声を掛けられるようになりました。また、将棋やオセロの対局を通して、段々と上手にコミュニケーションがとれていました。



学校で習っているいつもの授業とは違う、学びの場で貴重な体験ができたと思ってもらえれば良いですね♪

## スイカ割り



7月23日に香照苑内にて「スイカ割り」を開催しました。  
スイカを割ろうと一生懸命スイカを叩かれる人、大きな声で応援している人。みなさん元気です。



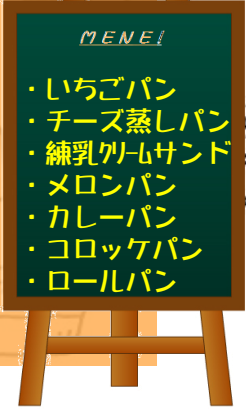
# パンバイキング

6月12日(火)の昼食時にパンバイキングを行いました。山盛りに積まれた様々な種類のパンを前にして、皆様、楽しそうに生き生きとしたお顔で自分好みのパンを選ばれていました。

自分の席に付き、思い思いに取ってきたパンを美味しく召し上がっていました。中には何度もおかわりをする方もあり、パンバイキングを本当に楽しんでおられる様子でした。

楽しみにしておられたイベントであった為か「美味しいなあ」や「また食べたいなあ」等の楽しそうな会話や、笑い声が聞こえてきました。

普段食べているパンとは違う物も多くあり、いつもよりたくさん食べられ、「また来年もしてな」との声もあり、好評でした。



## 昼食外出

気分転換を兼ねて、ドライブがてら、ガストへ昼食外出に行きました。メニューをじっくり眺め一番美味しく見えたセットを頼みました。普段とは違う食事に思わず笑みがこぼれます。



食後にはかき氷を食べました。甘くて冷たくて、幸せの味がします。

帰りの車内では美味しかった食事の話題で盛り上がりました。



## 誕生会

毎月第2金曜日に誕生日会を開催しています。

その月の誕生者様には、おいしいケーキと家族様からの心温まるお手紙、そして苑からささやかですが誕生日プレゼントをお送りさせて頂いています。

皆様、とても素敵な笑顔です。



# 医務室

## ～熱中症に注意～

熱中症とは・・・体温が上がり、体内の水分や塩分バランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気のこと。

### 予防ポイント

#### ①体調を整えよう

- こまめに水分補給をする。
- きちんと食事をとる。
- たくさん汗をかいたときは水分と共に塩分を補給する。
- しっかり睡眠をとる。

#### ②暑さを避ける工夫をしよう

〈室内〉

- 温度計・湿度計を置き、部屋の温度や湿度を確認する。
- よしずや緑のカーテンなどで日差しをさえぎる。
- 部屋の風通しをよくする。
- エアコンや扇風機を上手に使用する。

〈外出時〉

- 帽子や日傘を利用する。
- 涼しい場所・施設を利用する。
- 日陰を選んで歩く
- 外出時間を工夫する



# 栄養だより

## 夏の暑さをふっとばせ！

～毎日の食卓にいつもと違う献立を～

### 揚げたてカレーパン



＜材料＞ 2人分

- 食パン8枚切 2枚
- レトルトカレー 40g
- スライスチーズ 1枚
- 卵 1/2個
- パン粉 大さじ2と1/2
- サラダ油 適量

＜作り方＞

- 1.食パンは耳を取り、麺棒で厚さ5mmに伸ばす。
- 2.レトルトカレーを食パンの手前半分の中央に乗せ、半分に切ったスライスチーズをのせる。
- 3.パンの端に水を付け、三角形になるように折る。
- 4.パンのとじ目をしっかりと押さえ、裏返して同様に押さえる。
- 5.4に溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、中温の油できつね色になるまで揚げる。
- 6.器に盛り付ける。

# 昭和クイズ

皆さんが青春時代を過ごされた昭和時代を懐かしんで、頭の体操をご一緒にいかがですか？（答えは一番下にあります）

問1 昭和は64年までありましたが、その最後の年である昭和64年は何日間あったでしょう。

問2 昭和を代表する歌手である美空ひばりさんのヒット曲で歴代売上一位(190万枚)は何という曲？

問3 昭和33年に発売されたインスタントラーメン第一号は何ラーメン？

問4 戦時中の代用食で、小麦粉を丸めて実にしたお汁は何と言う？

いかがでしたか？ 皆さんには簡単すぎたかもしれませんね。この問題をきっかけに昔のことを懐かしんだり、周りの方と思い出話を花を咲かせてみてはいかがでしょうか。

答え 問1:7日間 問2:柔 問3:チキンラーメン 問4:すいとん

# 消防訓練

香照苑では年に二回、消防訓練を実施しています。今回は7月20日に夜間想定での訓練を行いました。業者の方による防災設備の取扱説明と消火避難訓練を行いました。

## ・消火訓練

(消火器や屋内消火栓を使用した初期消火の訓練)

## ・避難訓練

(建物内に発火を知らせ、非難・誘導及び避難器具の訓練)

## ・通報訓練

(発火の確認後、建物内に周知し消防機関に通報する訓練)

その後防災啓発ビデオの視聴し、防災についての知識を深めました。



## 内部研修



6月18日にホロスプランニング  
トータルライフコンサルタントの  
中山岳先生をお招きし、  
「介護現場のリスクを考える」の研  
修を行いました。

事故防止の基本活動について、又  
危険予知訓練(KYTトレーニング)を  
グループワークでおこない、学び  
の多い時間を過ごしました。



## 行事予定



8月	かき氷
9月	敬老会
10月	猿まわし 焼き芋
12月	クリスマス会 餅つき

## おしらせ

本紙は、前年度まで年4回の発行  
でしたが、今年度からは、より内容  
の濃い記事を提供することを旨に、  
年2回の発行に改めることと致しま  
した。