

# ひかわ開設記念 まぐろ解体ショー



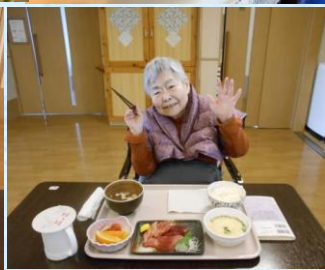
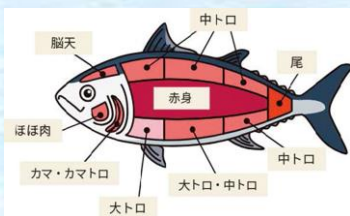
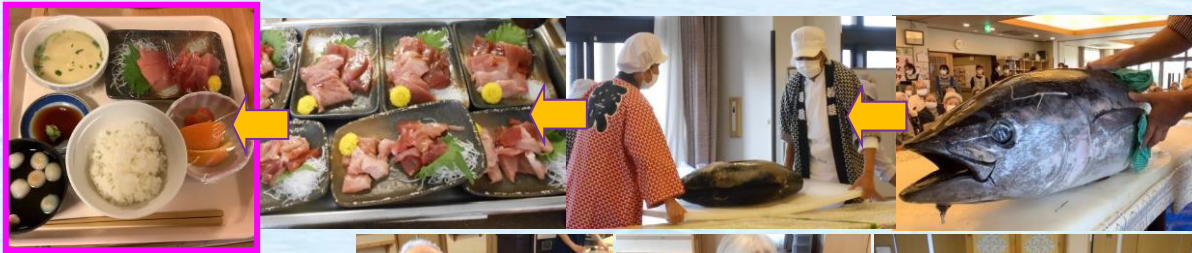
職員で美味しく楽しく賑やかにいただきました。

マグロの刺身定食に変身し、入居者の皆さんと職員で美味しく楽しく賑やかにいただきました。

解体ショーをご覧になって、「初めて見た!」「とても美味しそう!」「早く食べたい!」等と喜びの感想が多く聞かれ、大好評でした。目の前で解体されたまぐろは、お昼に立派なマグロの刺身定食

生活相談員 佐々木 誠浩

新型コロナウイルスの影響のため、なんと五年ぶりの開催でした。入居者の皆さんや職員が大勢で集まる事自体が久しぶりで少し緊張気味でしたが、目の前で大きなまぐろが手際よく解体される様子を見て、たくさん笑顔が見られました。



## 特別養護老人ホームひかわ

# 久しぶりの外出!!

介護職員 宮下 典子

四月十三日に数年ぶりの外出をしました。その日は天気の良い土曜日だったので行く予定だった「花の丘公園」がとっても混んでいました。急遽行先を変更し「清河寺」へ行きました。清河寺には満開の桜があり、風が吹くと花びらが舞い、とても綺麗でした。

「子どもの時に来て遊んだなあ。友達の家が近くにあったんだよ。」と懐かしそうにお話してくれました。

別日ですが、「花の丘公園」にも行ってきました。その日も天気が良くお散歩日和でした。皆様からとても好評だったので、今後も外出する機会を増やしていきたいと思えます。



# ふわい 髪を切る!

事務員 松本 真理子

ひかわのアイドル犬! 「ふわい」がひかわの副施設長に就任? してから、七年半が経とうとしています。特養の入居者・デイサービスの利用者・ご家族・職員に愛されて、今ではひかわに欠かせない存在となっています。昨年後ろ足の骨折というアクシデントもありましたが、入院にも至らず、すっかり元通りの元氣な姿を見せてくれています。

季節も進み、今年の夏も暑くなりそうなので、ふわいも夏仕様になり! サマーカットになりました。こちらの姿も可愛さ倍増。子犬になったみたいと大好評です。

会いに来てね♡



# 日常の風景

看護師 内海 佳子



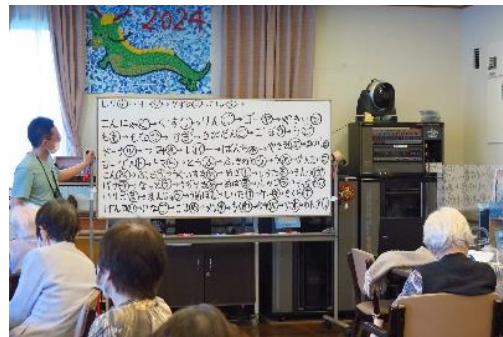
車がデイに到着し、健康チェックが終わると活動の始まりです。テレビ体操は、皆さんが自ら椅子を動かして体操をしています。脳トレでは、皆さんに発言をして

「さ」から始まる三文字の言葉などなど、いろいろなお題で皆さんに聞いてまわります。最初はなかなかエンジンがかからないこともありますが、時間が経つとあちらこちらから答えが飛び交います。不思議と順番が回ってくると頭が真白になり答えがないこともあり、周囲の方々が答えを教えてくださいました。小さな助け合いがあちこちで生まれあたたかい雰囲気です。体操の希望者には足に錘をつけて下肢筋力の強化を図っています。脳活性する体操も楽しく行っております。



車が終わると活動の始まりです。テレビ体操は、皆さんが自ら椅子を動かして体操をしています。脳トレでは、皆さんに発言をして

## デイサービスセンター



## 在宅介護支援センター

### 躑躅の話

ケアマネジャー 松本 一生

読めましたか？在宅のケアマネをしていると色々な方にお会いして様々な趣味に出会います。ある夏の日、訪問の帰り際、利用者のN様が嬉しそうに庭を案内してくれて「これはクリシマだからさ」見ると、私の腰位の小さな木の事のように。「でもね、あれが珍しいやつ、本物のミヤマクリシマ、百年近いんじゃないかな」「ひやつ 百年！？ミヤマクリシマ？」花をつけていなかったようですが「。」「ツツジだよ。そう、全部」よくよく庭の植木を確認すると確かに植わっているのは全てツツジでした。実は、ツツジが大好きで年一回は専門の植木屋で購入されるとの事。ちなみに、ミヤマクリシマの命名者は牧野富太郎です。『きみ、世の中に雑草という草は無い。どんな草にだって、ちゃんと名前がついている』私はN様の庭を思い返しながらかくその通りだなどと思うのでした。



牧野富太郎作 躑躅科

## シニアサポートセンター

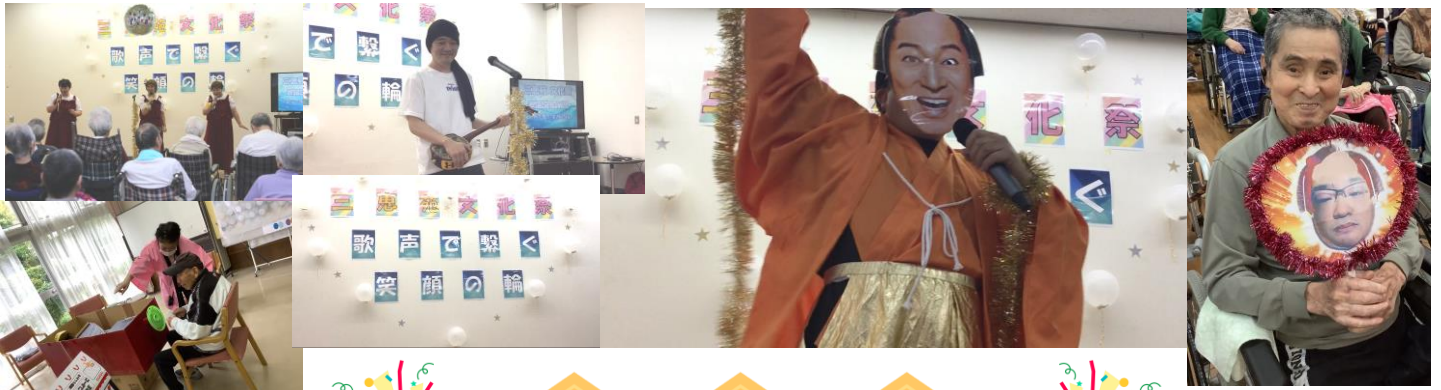
### 私のアンチ・エイジング

地域の支え合い推進員

石塚 利夫

地域活動で活躍している方々は、実際の年齢より若々しく見えます。社会参加等の良い生活習慣が身に付いているからだと思えます。「生活習慣を改善し、アンバランスで病的な老化を予防することがアンチ・エイジングです。私自身、長年の生活習慣を改善するのは、とても大変だと感じています。良いと分かっている、苦手なこと嫌なことには二の足を踏みます。「八十歳の壁」を越える為、嫌な事はしないという考え方があることを知りました。遅まきながら、得意な事から私のアンチ・エイジングを図っていきます。はて、私の得意な事って……。





# 文化祭

## 笑顔の輪広がる三恵苑文化祭

介護職員 久保田 凌平

今年度から始まった「お楽しみ会」、初めての試みは「文化祭」として様々な催し物を準備しました。

午前中は、有志職員による「マツケンサンバII」をはじめ、苑長や看護師ユニットの歌唱ショーを実施。熱い演舞と歌唱によって、多くの入居者の輝く笑顔がみられました。

午後は苑日(縁日)とカラオケ大会を開催。苑日は、玉転がしや風船釣りなどのゲームを用意し、無邪気に、それでいて真剣に臨む姿が印象的でした。

カラオケ大会では皆が一つになる歌を楽しみました。今回は入居者だけでなく職員も一緒に思い切り楽しむことができました。

盛り沢山な内容でしたが、「笑顔の輪」が広がった、ちよつぴり特別な一日になりました。

特別養護老人ホーム三恵苑



### 出前を取りました

# 夏バテ予防

「夏バテ」：倦怠感・食欲低下・下痢や便秘・のぼせ・頭痛などの夏の暑さに身体が対応できず起こる症状を言います。

☆原因と対策☆

- ① 水分不足―汗で体内の水分不足からの血流不良で倦怠感や食欲不振などを起こす。一日1〜1.5ℓの水分補給と適度な塩分摂取を心がける。
- ② 栄養不足―暑さによる食欲低下・胃の働き低下で栄養が不足。たんぱく質・ビタミン・ミネラルを摂る。麺類には卵・肉・野菜などを添える。温かい飲み物で身体を温める。
- ③ 自律神経の乱れ―外の暑さとエアコンの冷えの繰り返しで自律神経の働きが低下。食欲不振や頭痛が起きる。適度な運動や衣服の調整・音楽などでリラククスもオススメ。
- ④ 睡眠不良―睡眠は疲労回復に重要。

寝る時もエアコンを上手に使い、湯船に浸かりリラククスしましょう。

みんなで暑さに負けない身体づくりをしましょう！

ウェルネス通信





# しまむら出張販売



OPEN



SALE



いつもは皆さんカメラを向けるとカメラ目線なんですけど・・・商品選びに夢中なようです。



しまむらさんにはとても感謝しております。次回の来園も皆さんに楽しんで頂けるよう頑張りたいと思います。  
生活相談員  
宮田 朋隆

四月十八日『しまむら』さんが来園して下さいました。去年の九月に予定していましたが、コロナ感染者が出てしまい泣く泣く中止となり、皆さん首を長くして待つていました。いざ、開店！時間いっぱいまで大盛況で去年買い物できなかった分までとても楽しまれていました。『とっても楽しかった。次はいつ来てくれるの?』と既に次回の訪問を心待ちにしているようです。自分で見て・触って・選んで買い物をする事がストレス発散になり、皆さんの笑顔と生き甲斐となつて富士見園も元気をもらえたと思います。

養護老人ホーム富士見園

## お花見の会

主任支援員 村上 智恵  
今年は桜が咲いてから天候の悪い日が続き、桜が散ってしまったのでは?と毎日天気予報とにらめっこをしていました。とある日の日曜日。天気予報は曇りでしたが、日が差し込んだ為、急遽開催しました。桜の下で紅白饅頭を頬張りながら「今日しかなかったね。晴れてよかった」と喜ばれていらっしやいました。皆さん春の日差しを浴びながら、心も身体も暖かくなり、いいお花見ができて良かったです。



令和六年七月一日  
三恵会だより第九十一号  
社会福祉法人 三恵会