



俺より
いい腕の
2人だ・・・



納涼祭



自然と皆さん
ピース

七月二十七日、納涼祭を開催しました。ゲームのひもくじ・輪投げ・射的では、皆さん本気でチャレンジされ「入った! 当たった!」と大喜び。景品を沢山もらってとてもうれしかったです。

ゲームの後は出店で唐揚げや枝豆、駄菓子をもらい和気あいあいと飲んで・食べて、笑顔いっぱい時間を過ごされ、今年もお祭りを満喫され楽しい一日となりました。

支援員 佐藤 麻恭子

養護老人ホーム富士見園

六月十二日、久しぶりに「しまむら」さんが来園して下さいました。前回から半年以上経っていたので、入居者の皆さんからは「次はいつ来るの?」と何度も聞かれ来園されるのを心待ちにしていました。



今回は夏物の衣類を中心に販売してもらい、皆さんとても楽しそうに買い物をされていました。その中で今人気があったのが、キャラクターぬいぐるみ風のクッションで、可愛いものには目がない人は一個では物足りず、二個以上購入されている方もいらっしゃいました。「次もまた持ってきてね。」と皆さん喜ばれていたの、次の出張販売に期待して、秋の開催まで楽しみに待ちたいと思います。

主任支援員 村上 智恵



カメラを向けても見てくれない・・・



超特価!

さらに値下げ!

ひかわ 納涼祭



納涼祭実行委員
中村 光伸

八月三日の日

曜日にひかわ納涼祭が開催されました。今年は、

一階をお祭り会場として、全フロア合同で賑やかに行いました。

ゲームコーナー

では、射的・スマー

トボール・魚釣りに挑戦し、フードコーナーでは、かき氷・綿あめ・ラムネやノンアルコールビール等を召し上がっていただきました。

デイホールに作った特設会場では、フラダンスショーが行われ、まるでハワイのようなとても賑やかなお祭りになりました。ショーの間は、手拍子をしたり一緒に体を揺らしたりと、会場はとても盛り上がりま

した。各階の皆さまそれぞれ楽しんでおられ、大盛況で今年の夏のお祭りは終了となりました。



特別養護老人ホームひかわ



ウェルネス
通信



気を付けよう！ 寒い時期の高血压

寒くなると上がりやすい血圧についてお話しします。

「寒さで血圧が上がる理由」

- ・寒暖差↓寒さを感じると気温を保つために血管が収縮して血圧が上昇、温かい所から寒い所に移動した時は、注意です。
- ・肥満↓寒くなると外出や運動機会が減り、運動不足から肥満になりやすく、それにより高血圧を招きやすくなります。
- ・食生活の乱れ↓寒い時期は、クリスマスや忘年会・新年会などで塩分の多い食事や飲酒の機会が増え、血圧が上がりやすくなります。

このように、寒い時期は血圧のコントロールが難しくなりがちです。また、朝は血圧が上昇しやすい時間帯です。寒さによる血圧変動「ヒートショック」で心臓に負担をかけないように注意しましょう。

祭りで元気！

相談員 加藤 文祥

八月上旬に、毎年恒例の夏祭りを行いました。射的やヨーヨー釣りなどのゲームや、皆様が力を合わせてお神輿を担いだり、輪になって炭坑節を踊ったりする中で、皆様の表情がキラリと輝き、生き生きとされた笑顔が溢れた時間でした。日本人は古くから、祭りによって心を解放し、新たな活力を得てきたそうです。デイの皆様も夏祭りで元氣アップできました！



デイサービスセンター



在宅介護支援センター

支援センターに異動になりました！



ケアマネジャー 石倉 千賀子
このたび、十四年勤務したデイサービスより異動してまいりました。これまでは利用者と一緒にレクをしたり、入浴の介助をしたり、現場で直接ケアに携わってきました。毎日たくさんの方の笑顔に囲まれ、私自身も元気をいただきましたながら、気づけば十四年という長い年月を働くことがございしました。

性格は、明るく前向きだとよく言われます。毎朝の「朝活」が特技で、早起きをしてヨガや片付けをするのが習慣です。最近ではバドミントンを始めて、身体を動かすことの楽しさにハマっています。

まだまだ新しいことも多く、勉強の毎日になるかと思いますが、たくさん学びながら成長していきたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。



シニアサポートセンター

歩くってこんなに楽しい♪

ケアマネジャー 鈴木 美穂
私事です。歩くのが大好きです。車で一瞬の道も、歩くと目・耳・鼻から刺激が入り、脳が動きます。遠くから甘い濃厚な香り、金木犀かしら？ 台所からは香ばしい美味しい香り、今夜は唐揚げかな？ 見上げた空には、ひびく雲いとし雲、夕方には虫が鳴いています。

歩く事は一人でも二人でも気軽に行える全身運動。西区は自然豊かな地域です。歩く道を変えると違う景色が見えてきます。「こんにちわ」と挨拶すると清々しい気持ちになります。歩くことと第二の心臓のふくらはぎの筋肉が動き血流がよくなり、二十分以上あることでセロトニン分泌が促進し、ストレス解消に効果的です。

いい事尽くめの歩くこと始めましょう。





納涼祭



今年の夏はいちばんの暑さとなりましたが、「涼」を感じていただけたでしょうか。

介護職 和喜多 浩司
暑さ続きにひとときの涼を、と今年も納涼祭を開催致しました。祭り囃子の流れる中、焼き鳥、焼きそばなど「屋台めし」のランチ。ソースの香ばしさに皆様「おいしい、もつと!!」と喜ばれました。縁日屋台では職員渾身の「かき氷」「わたあめ」「たこ焼き」の出店。ご家族様と楽しまれ、おかわりされる方続出で嬉しい悲鳴(笑)。花火大会を映像で楽しまれていると「わつしよい、わつしよい」の掛け声に看護師美女連のおみこし登場。「わあー!!」と歓声が上ががり大拍手。フイナーレはご存知「オバーンズ」主催の盆踊り。「待ってました!!」と踊りの輪が広がり、手拍子、足拍子で盛り上がり、お開きとなりました。

特別養護老人ホーム三恵苑



介護職 布施 薫
八月三日に七夕の会が行われました。一般的には七月のイメージがあるかと思いますが、地域によっては八月に行われているところもあり、旧暦との関連によるものだそうです。
今年は職員による「七夕寸劇」と入居者のお願いごとを元に作成させていただいた「七夕ビンゴ」を行いました。
職員扮する織姫と彦星の登場に「わあー!!」と歓声が上ががり、劇では笑いも起こり楽しんでもらえて良かったです。
七夕ビンゴでは二チームに分かれてビンゴで対戦し、両チーム仲良く同点で終了しました。願い事が発表されるたびに拍手が起こり盛り上がりました。
七夕の会の後は手作りゼリーを召し上がり、笑顔が溢れていました。

令和七年十月一日
三恵会だより第九十六号
社会福祉法人 三恵会