

うぐいすの声

通巻139号

2021

9



金メダル
頂きました!!

— 基本理念 —

私たちは、人道・公平・奉仕の赤十字精神に則り、
利用者の人権と福祉を守ることを第一に、
安心で安全な施設づくりを目指します。

Topics

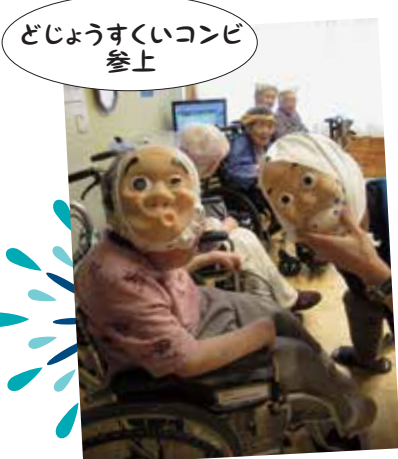
これからの季節に…

ユニット紹介 のどか・なごみユニットです

夏祭り開催！夏祭り写真コーナー



盆踊りはじめるよー



誕生者紹介コーナー

HAPPY BIRTHDAY

おめでとうございます。これからもお元気で(●^o^●)

7月
生まれ



高橋 順一さん
[昭和17年7月14日 79歳]



松本 アサノさん
[昭和4年7月11日 92歳]



千葉 ハツヨさん
[昭和9年7月10日 87歳]



大宮 ナカさん
[昭和6年7月17日 90才]



澤口 アサ子さん
[昭和2年7月22日 94歳]

8月
生まれ



横欠 ナツさん
[昭和8年8月17日 88歳]



吉田 清子さん
[昭和13年8月2日 83歳]



上澤田 キエさん
[昭和8年8月10日 88歳]



石亀 卓雄さん
[昭和17年8月10日 79歳]



藤平 ミエノさん
[大正11年8月15日 99歳]



白石 キミヨさん
[昭和8年8月16日 88歳]



巖崎 サキさん
[昭和2年8月10日 94歳]

9月
生まれ



杉澤 リヨさん
[大正14年9月15日 96歳]



藤本 澄栄さん
[昭和15年9月29日 81歳]



安本 英子さん
[昭和6年9月19日 90歳]



中村 正さん
[昭和7年9月24日 89歳]



朴澤 キミヨさん
[昭和6年9月12日 90歳]

医 務

スポーツの秋～秋におススメの運動とは？～

秋は代謝が上がる季節。人のカラダは気温と密接な関係にあり、気温が低くなるとカラダを温めようと多くのエネルギーが必要になります。秋は気温が下がり始めるため、基礎代謝が徐々に上がってくる季節でダイエットにも最適な季節と言われています。

一方で、食欲の秋とのせめぎあいの季節でもあります。セロトニンと言われる神経伝達物質は過度な食欲を抑える作用がありますが、秋になり日照時間が短く光を浴びる時間が減ると、セロトニンの分泌も減少します。ウォーキングはリズム的な運動のためセロトニンの分泌が促進し、日光を浴びるため活性化させることができます。ランニングより消費エネルギーは少ないですが、カラダへの負担も少なく続けやすいと思います。有酸素運動の観点から最低でも15～30分程度をおススメします。運動をすると心も体も健康になるので、ぜひこの秋から運動を始めてみましょう！

介 護



こんにちは、のどか・なごみユニットのp。今年の夏は暑かったですね。施設内はエアコンが完備されているので入居者の皆様は快適に過ごすができませんでした。皆様は夏バテしていませんか？



のどか・なごみユニットでは、毎年春と秋の年2回バスハイクを行っています。栗石町内をドライブし休憩がてら松ぼっくりさんや栗石の道の駅さんにおじゃましてアイスをペロリ。コロナの流行に伴い車から降りることはできなくなりましたが、車内から外を眺め、ご自宅の近くまでドライブをした

相談部門
オンライン面会について

相談部門からのお知らせです。「若手緊急事態宣言」発令に伴い、当園の面会対応につきましては、直接面会を中止させていただきます。ご家族の皆様には、大変ご不便をお掛けしております。職員一丸となって新型コロナウイルス感染予防に努めておりますのでご理解をお願い致します。

現在、タブレット端末を活用してオンライン面会を行っております。タブレット端末も増やして対応しております。お気軽にご予約をさせていただきます。



栄 養
これからの季節に

冷たいものをたくさん飲んだ夏のあと、秋に向けての体調管理にとってもいい食材「生姜」。おススメするのは生姜湯です。生姜をすりおろし、鶏ガラのだしの顆粒と一緒にマグカップに入れお湯を注ぎます。鶏ガラだしでなくともコンソメやめんつゆでも代用できます。生姜には白血球を増やして免疫力を高める効果があります。鎮痛や消化促進などの効果もあるそうです。それに比べてスポーツドリンク

クモ力を発揮してくれます。ただし塩分が多いので飲み過ぎると逆になどが渴いてしまうので、適度に水を飲むこともおススメです。今は色々な飲み物が売っています。それぞれ自分の体に合ったものを、より吸収できるものを見つけていきたいですね。



デイサービス だより

「暑さ〜」と言っていたのも束の間、朝晩は涼しくなり日によっては寒くも感じられます。あっという間に夏が終わり秋の季節になってまいりました。

デイサービスでは、午後のレク活動時、利用者様に楽しんでいただける新しいゲームを毎月考えています。競いごとになると、利用者様の表情が変わり真剣勝負です。負けると悔しがり、勝つとガッツポーズをし喜ばれる方もいました。様々なゲームで、利用者様の個性を引き出し、どんどん元気にし盛り上げていきたいと思えます。

夏まつり実行委員会の皆さんがさんさ踊りを披露しました。利用者様もとても喜んでおり、手踊りをしたり、手拍子をされ楽しんでいました。

岩手県のコロナ感染者が日に日に増えています。ワクチン接種を終えているとはいえ、デイサービスは施設を出入りする利用者様ですので、より一層の感染防止に努めていきたいと思えます。



ショートステイだより

こんにちは、ショートステイユニットです。

コロナ禍の中ですが、みなさん元気にご利用いただいています。本来であれば一緒におやつを手作りし、わいわいやりたいところですが、それすらままならない現状で大変心苦しい日々です。そんな中でも、鶯鳴荘の職員が夏を感じさせようと、8月12日にさんさ踊りを披露してくれました。やっぱり生の太鼓と笛の音、踊りは格別ですね。「やっぱり近くで見るといいもんだよなあ」と一緒に手踊りしたり、にこにこ笑顔でご覧になり、手を叩いて喜ばれていました。来年は外で思いつき夏祭りができますように！



居宅介護支援 事業所だより

今年の夏は体調を崩す利用者様が多かったように思います。

暑さ寒さが極端な気候で体調管理が難しかったのが原因ではないでしょうか。「食欲がない」「水分が思うように摂れない」「トイレの回数が増えたり、トイレの回数が極端に減った」「歩けなくなった」などの症状が見られたら早めの受診をお勧めします。

歩けなくなると整形外科を受診したら脱水と尿路感染、腎不全だったと言つ例がありました。介護保険の見直しで要介護1から要介護3になるなど、介護量も増え、経済的にも負担が大きくなりました。

これから寒くなり、水分摂取量が減ってきます。夏同様に食事や水分摂取量を心掛け心身ともに元気で過ごしましょう。

私事ですが、コロナワクチン接種副反応で体調を崩し、健康診断のバリウム検査で体調を崩し、ドライアイと眩暈に苦しみ、健康の大切さを改めて実感した夏でした。



ご協力ありがとうございました

- 目時とも子 様
- 藤川富貴子 様
- 柘沢地区の皆様

新人職員紹介

よろしくお祈いします。

●平岡 瑠璃 (デイサービス)

9月からデイサービスで働く事になりました。優しい先輩方に沢山教えてもらい楽しく仕事をしたいと思っています。

慣れるまで時間がかかると思いますが、一生懸命がんばりたいと思っています。

よろしくお祈いします。

●太田 由美

今月からあおぞらユニットでお世話になります。

初めての事だらけですが、皆様のお役に立てるよう一生懸命働かせていただきます。

よろしくお祈いします。

草刈り

6月、8月。柘沢地区のみなさまのご協力により草刈りが行われました。いつもお世話になっております。いろんな道具を持ってきてくださり「こんなものも持ってるんだあ」とつい見入ってしまいました。さすがプロ！あっという間に草がなくなりました。鶯鳴荘がきれいでいられるのもこう



いったボランティアの方々のおかげです。今後ともよろしくお祈いします。ありがとうございました。

通信欄

編集後記

夏が終わり秋がやってきました。夏バテの次は秋バテというものもあります。「秋バテ」とは夏の暑さも和らぎ、涼しくなってきたのにも関わらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態です。原因は夏の間冷房、冷たいものの摂りすぎによる自律神経の乱れなどで起こるそうです。スポーツの秋や食欲の秋がやってきます。この記事の中にもスポーツの秋「おすすめの運動」について書かれています。スポーツジムに行かなくてもウォーキングなどでそれも人とあまり接触せずできることがあります。ゆっくり少しずつ体を整える！皆さんぜひやってみましょう。いつも広報誌読んで下さりありがとうございます。

広報を編集するたび必ず「コロナ」という文字が出てきます。私の思い？みなさんも「早くコロナなくなんないかな～」と思っているでしょう。今までのように盛大な行事はできないですがあれやこれやと模索中です。みんなで行事をできるようにするまで待つしか……。

ガンバロウ……。



特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第139号 2021.9

〒020-0573 雫石町南畑第32地割15-30
TEL 019-695-2131 FAX 019-695-2576
E-mail oumeisou@oumeisou.jrc.or.jp
ホームページURL <http://www.oumeisou.jrc.or.jp>

日赤鶯鳴荘

検索