

# うぐいすの声

通巻143号

2022

9

祝百賀藤平ミエノさん

これからもお元気で



## — 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

夢叶う？カフェうぐいすOPEN!  
お米を食べよう！

良いの  
選んでしよう



あやや、  
迷うなあ〜



お菓子が  
いっぱい  
迷うなあ



たった3つ  
こんなに  
あるのに!



いいもの  
見つけた♡



こっそり  
つまみぐい



さっそく!



これは  
私のだ!!



パンダと  
ツーショット



夏祭り  
写真コーナー

祭りの  
監督です



真剣です



チョコレート  
ください



ヨーグルト  
ください!



どれに  
しようかな



おめえ  
おもしろい  
顔だな



美味しそうなの  
選んだよ



ゼリー  
もらっちゃった☆



欲しい物は  
あるかな?



# 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 重治さん  
【昭和4年7月21日 93歳】



松木 アサノさん  
【昭和4年7月11日 93歳】



上野 昭さん  
【昭和5年7月27日 92歳】



千葉 ハツヨさん  
【昭和9年7月10日 88歳】



大宮 ナカさん  
【昭和6年7月17日 91歳】



澤口 アサ子さん  
【昭和2年7月22日 95歳】



高橋 エサ子さん  
【昭和6年7月20日 91歳】

## 8月 生まれ



横欠 ナツさん  
【昭和8年8月17日 89歳】



吉田 清子さん  
【昭和13年8月2日 84歳】



高橋 リツ子さん  
【昭和2年8月26日 95歳】



高橋 トキさん  
【昭和7年8月1日 90歳】



細川 キクノさん  
【昭和8年8月3日 89歳】



石亀 卓雄さん  
【昭和17年8月10日 80歳】



藤平 ミエ子さん  
【大正11年8月15日 100歳】

## 9月 生まれ



安本 英子さん  
【昭和6年9月19日 91歳】



中村 正さん  
【昭和7年9月24日 90歳】



藤本 澄榮さん  
【昭和15年9月29日 82歳】



朴澤 キミヨさん  
【昭和6年9月12日 91歳】

## 相談部門

### 夢叶う?カフェうぐいすOPENについて



コロナ感染状況が続き、入居者様の園外への外出が制限されている状況であるため、入居者様の気分転換を図ることを目的として、園内の広場や玄関前にて7月より毎月1回、ユニット毎に開催することとしました。

皆さんから要望に沿った行事内容としました。今回は、あおぞらユニットの入居さんが参加して楽しみました。

- ・栗石町内の観光、芸能などのYouTube鑑賞
- ・スイカ割大会
- ・アイス、ジュース等の軽食

などとなっております。

## 介護

### おたのしみ会



8月22、23日両日の午後からおたのしみ会が行われました。昔懐かしい屋台の縁日を味わいました。金平糖、ポン菓子、キビ団子、などなど駄菓子子のオンパレードでした。種類豊富な中から入居者の皆様は1人3種類選ぶことが出来るのですが、あれもこれもと迷いなかなか選ぶことが出来ませんでした。そこで職員の出

アドバイスで3種類のお菓子を手に入れることが出来ました。ユニットに戻り選んだお菓子をいただきます。黙々いただいている方、昔を思い出してお話をされている方それぞれ楽しいひと時を過ごすことが出来ました。

いつまで続くのかコロナ禍、第7波、密にならない様に企画された行事でした。

始まり始まり

ゼリーもらっちゃった☆

毎日通ってこようかなあ。

## 栄養

### 介護予防と健康維持の視点からお米を食べましょう

高齢者の低栄養は健康リスクへ直結すると考えられています。スリムな方がお米を減らすためにはお米がおすすめです。なかでも、十分なエネルギー摂取、たんぱく質の適切な摂取が欠かせないと言われており、一般的に高齢期になると食事量の減少、運動量の減少から食欲減退、消化球種や咀嚼低下、食べる事への興味の薄れなどの要因になると考えられます。

また、ご飯の量を必要以上に減らすと、身体は糖質不足から甘いものを欲します。粒食であるお米は、よく噛むことで血糖値の上昇が緩やかであるのに対して、砂糖等の甘い物は食べると血糖値は急上昇した後、急降下しています。低

血糖状態に陥ると落ち込み、イライラしたり精神的に不安定になりやすいのです。しっかりとお米を食べることが甘い物を余計に欲する事を防ぎ精神的にも影響があります。

お米は脂質が少ないため消化器官への負担が少なく効率良いエネルギー源となります。咀嚼は食べ物を細かくするだけでなく、あごや舌の筋肉を使い複雑な運動をすることによって脳を活性化し、脳の血液循環が良くなるので脳神経が刺激され、よく噛むことで胃腸が連動して活用の為、消化酵素の分泌も促します。ご飯を軸とした和食を上手に活用してみれば、いかがでしょうか。

## 医務

### 秋の夜長に

「秋の夜長」とは、どんな意味なのでしょう。それは季節が秋になるにしたがつて、夜の時間が日増しに長くなっていくことを表した言葉です。過ごしやすい季節を積極的に楽しもうという意味が込められています。ただ夏の疲れが出やすい季節でもあります。読書の秋・スポーツの秋・食欲の秋・芸術の秋：色々ありますが「自分を癒す」時間を作り「心をいたわる」事を意識して生活リズムを整えれば心身ともに健やか



に過ごせそうですね。ここ栗石は自然があふれ出ています。窓を開けて虫の声を聴いたり星座を眺めるだけでもリラックスできますよ。

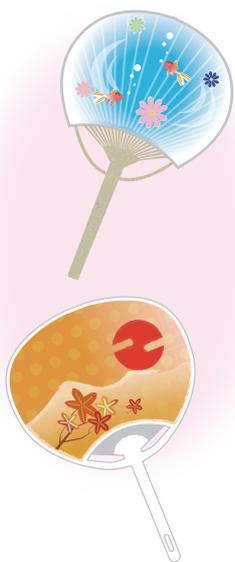
## デイサービス だより

「暑い〜」と暑い日が少なく、今年の夏は、雨続きでしたね。あつという間に、お盆も過ぎ、秋になります。朝晩は、肌寒くなりました。

さて、デイサービスでは、8月にうちわ作りを行いました。絵の具をとかし、障子紙

に染みこませ色付けしたものを乾かし片面に貼り付けました。反対の面には、朝顔やヒマワリの切り絵を自分で選び貼り付けて頂きました。世界に1つしかない自分だけのうちわの仕上がりに、利用者様も喜ばれており「あおぐより、飾っておく」との声も聴かれました。

相変わらず、コロナコロナの毎日……。岩手県においても、多くのコロナ感染者が確認されています。うがい手洗い、手指消毒を徹底して行い、『持ち込まない、うつさない、広めない』と、職員も家族様も気を付けていただきたいと思います。より一層ご協力よろしくお願ひ致します。



## ショートステイだより

こんにちは、ショートステイががやきです。あつという間に夏も過ぎ、秋らしい気候になってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？ショートステイご利用者様はコロナにも負けず元気で、のんびりご自分のペースで過ごしています。

写真は8/23にお楽しみ会をした時のものです。皆さん楽しそうに駄菓子を選んでいました。「貰った」「家でおじいさんと食べる」などと、皆さん素敵な笑顔でお話されました。

今後感染対策を徹底し、穏やかに過ごしていただけるよう職員一同頑張ります。



## 居宅介護支援 事業所だより

「コロナ禍における高齢者支援について」研修会に参加しました。

高齢者コロナ禍の現状では、運動・外出・社会参加・買い物・余暇活動が減少している。緊急事態宣言が解除されても

感染防止の生活を続けていることが明らかになったと説明を受けました。感染予防はとても大切なことで、手取り早く行うことができるのが、外出を控えることです。しかし、外出を控えることで『話したり、見たり、聞いたり、感じる』ことが少なることも事実です。

これからは、新しい生活様式で感染予防をしながら、認知機能や身体機能をいかに維持して行くかが課題です。最近、急に年を取ってきた、元気がないなど心配なことがありましたら早めの対応が必要です。実際に介護サービスを利用することで、元気になったと報告も受けています。早めの相談が必要です。地域包括支援センター、当事業所へご相談ください。

## 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
- 柘沢地区のみなさま

## 柘沢地区 草刈り

園の草刈りを6月・8月の2回に分けて、柘沢地区住民の皆様ご協力のもと実施いたしました。おかげさまでキレイに草を刈ることができました。ご協力ありがとうございました。



R4.6.12 地区住民18名、職員11名  
R4.8.7 地区住民22名、職員8名

通信欄

## 鶯鳴荘の きんさん・ぎんさん

今年さえすりユニットに2名100歳を迎える入居者がいらっしゃいます。

沼田イナさんと藤平ミエノさんお二人そろって仲良く記念写真。これからもお元気でお過ごしください。



## 編集後記

いつも広報ご覧いただきありがとうございます。「コロナ第7波」と言われていますが何が何だかさっぱりわからなくなってきました。そんななかでも入居者様に楽しんでもらうためみんな知恵を絞って行事を考えています。夏には「お楽しみ会」が開かれ、記事の中にもあるように昔懐かしい話をしながら楽しんでいるようでした。今年の夏も暑い日が続き、しかも雨も多かったですね。夏から秋へ向かおうとしています。心や体のバランスも乱れてくる頃です。そんな時は栄養の元となる「お米」を食べパワーを付けましょう。

わたし自身も夏は大の苦手で食事も抜きがちです。バランスのいいからだを作る事も大切なことですよね。この広報の中にもたくさん参考になる事が書かれています。今度は食欲の秋がやってきます。今のうちに体内の準備をするものいいですね。

## 特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第143号 2022.9

〒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](mailto: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