

淑徳共生苑だより 46号

令和元年7月発行

社会福祉法人淑徳福祉会

千葉市中央区生実町 2407-1／・特別養護老人ホーム淑徳共生苑 ・淑徳共生苑短期入所生活介護事業所

・淑徳共生苑通所介護事業所・淑徳共生苑居宅介護支援事業所／ TEL：043-265-5526 FAX：043-265-0091

・淑徳おゆみ診療所／TEL：043-265-8026 FAX：043-265-8027

千葉市中央区星久喜町 1162-71／あんしんケアセンター松ケ丘／TEL：043-420-8325 FAX：043-264-8655

千葉市中央区白旗 2-18-12／あんしんケアセンター松ケ丘白旗出張所／TEL：043-308-9811 FAX：043-265-8111

7/21

納涼祭



共生苑の一大イベント・納涼祭が今年も無事開催されました。ぎりぎりまで天候が心配されましたが、当日は雨も降らず、過ごしやすい気候となりました。今年も例年通り盛りだくさんで、子供神輿・盆踊り・和太鼓（紅嶽太鼓様）・よさこい演舞（翡翠迅様）・おたのしみ抽選会など大いに盛り上がりしました。ご家族と歓談される方、綿菓子やかき氷をほおぼっている方、踊りに合わせて手を叩かれている方…さまざまに楽しまれている皆様の姿が見られました。盆踊りでは参加される方が増え、利用者様、ご家族様、地域の方やご来賓の方々みんなが加わり、大きな大きな輪となりました。よさこいでは、翡翠迅の皆様の躍動的な演舞に加え、職員も練習の成果を披露しました。抽選会では、番号が読み上げられる度に「当たった!」「あ～残念!」など声があがり、大変盛り上がりしました。お祭りの最後は花火大会! 色鮮やかな花火を眺め、「また来年も楽しみだね」といったお声いただきました。お集まりいただいたご家族様、地域の皆様、ご来賓の皆様、ボランティアの皆様、また出店にご協力いただいた皆様、実習生の皆様、暑い中を本当にありがとうございました。

6月6日

父の日 合同レク



おとうさんたち（男性入居者様）を対象に、父の日レクを行いました。カラオケで盛り上がりつつ、枝豆・からあげ・ポテトなどのおつまみとノンアルコールドリンクで居酒屋気分。楽しい一時を過ごして頂きました。お体に気をつけて、来年もぜひ父の日レクに元気に参加して下さいね。



6月9日

家族会総会・清掃奉仕



朝早くから沢山のご家族様にお越しいただき、入居者様の居室など色々な場所を清掃していただきました。その後の家族会総会では、平成30年度の事業報告・決算報告ならびに令和元年度の事業計画・予算案をご承認いただきました。今年も皆様のご協力をありがとうございました！

家族会からのお知らせ

令和元年度家族会総会において事務局一任となっておりました補欠役員の選任について、愛敬好子様（4階星空ユニット中村様ご家族）よりご承諾いただきましたので、令和元年6月9日付で家族会監事に就任していただくことになりました。現役員共々よろしくお願いします。

6月13日

外出レク（青葉の森）

雨の多い毎日でしたが、この日はお天気に恵まれ、青葉の森公園へ散策に出かけました！紫陽花が咲いている公園でゆったりと過ごし、入居者様も職員も良い気分転換に。素敵な一日となりました。



7月

七夕

7月に入り、大巖寺より七夕用の大きな竹をいただき、玄関に飾りました。入居者様・利用者様・職員と、願い事を書き、思い思いに笹に結び付けました。



7月5日

盂蘭盆会



おゆみホールにて盂蘭盆会が行われました。法要のあと、伊藤秀成上人からは“お盆は亡くなった人が帰ってきてくれるかけがえのない大切な時間である”という法話をいただきました。アトラクションでは、蘇我鼓蝶会の皆様による「創作庫鼓蝶流 銭太鼓」を披露していただきました。元気の出る曲とともに、入居者様もリズムに乗って一緒に手を動かし、楽しまれておりました。



デイサービスだより

夏空が眩しく青空には入道雲がわき、いよいよ夏真っ盛りと なって来ました。

6月になります、デイサービスでは父の日のお祝いにメッセージ付きの手作りカードをプレゼントさせて頂きました。日頃の

感謝の気持ちを込め、お一人お一人に読み上げながらお渡ししました。嬉



しそうに笑顔になる方、照れ笑いをされる方など、

たくさんの笑顔が見られました。昼食には特別なメニューで【父の日御膳】を御用意いたしました。

皆様、美味しそうに召し上



がられていました。

7月に入り、七夕に向けて七夕飾りの制作や、短冊に願い事を書いていただきました。健康、家族、可愛いひ孫さんの事、楽しく過ごしたい。

旅行に行きたい(熱海)。お金持ちになりたい。

など、思い思いの

願い事を一生懸命

に考えられていま

した。他には手作

りスタンプを押したり、色を塗ったりして暑中

見舞い作りをしました。8月も皆様と一緒に夏

を楽しみたいと思います。



千葉市あんしんケアセンター 松ヶ丘より

あんしんケアセンターでは、保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士などがそれぞれの専門分野を活かし、互いに連携をとりながら総合的に地域の皆様を支えています。

「介護保険でどんなサービスが受けられるの？」

「まだまだ元気なつもりだけど、体力に自信がなくなってきたから将来のことが不安」「市内に住む親のことが心配」など、さまざまなご相談をお受けしています。また、月1〜2回のペースで体操教室やお散歩、健康についての講座を開催し、介護予防に



についての意識を高める活動を行っています。毎回多くの方々にご参加いただいております。

月1回のクラフト教室では、お仲間同士でワイワイ盛り上がり、あっという間に時間が過ぎてしまいます。毎回素敵な作品を作り、お持ち帰りいただいております。

職員の研修も重点的に行っており、日々変化することに対応できるように、職員一同勉強しております。皆さんがいつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、さまざまな面でお手伝いさせていただきますので、まずはお気軽にご相談ください。

栄養だより



スイカ



今年は梅雨明けが遅くはじめした季節が長く続きましたが、そろそろ夏本番です。

スーパーにはとうもろこしやスイカなど、夏らしい食べ物が並んでいますね。

今回は夏に旬を迎えるスイカについてお伝えしたいと思います。

スイカはウリ科スイカ属で、学名は「キトルス・ラナツス」です。原産地は南アフリカで、そこからエジプトやギリシャへ伝わったとされています。

日本では平安時代から栽培が始まったとされていますが、江戸時代には果肉の赤色が気持ち悪いと一時的に衰退したこともあるそうです。しかし、その後は夏の果物の代表として受け入れられ今に至っています。

スイカは「夏の果実の王様」と呼ばれていますが、それはスイカに含まれる様々な栄養が、夏場の体調不良の予防・回復をしてくれるからだそうです。熱中症を防ぐ為には水分補給が第一とされていますが、スイカは 90%以上が水分で出来ています。さらに糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれているので、微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できます。

このようなことから夏とスイカの組み合わせは、栄養学的にも理にかなっているのです。もちろん食べ過ぎには注意が必要ですが、食欲の落ちた時などでも食べやすく、エネルギー補給にもうってつけです。季節の食べ物を食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

看護だより



夏の脱水



国立循環器センターの調査によると脳梗塞は夏に多いことがわかっています。

その主な原因は脱水症状です。夏は汗をかくため、気がつかないうちに体内の水分が不足がちになり、血液の流れが悪化し血管が詰まりやすくなるのです。

脳梗塞は大きく分けて、脳塞栓症と脳血栓症と2つのタイプがあります。

脳塞栓症は心臓付近にできた血栓が移動し、脳の血管を詰まらせるものです。

脳血栓症は脳の血管そのものが狭くなったり、血栓ができたりする事で引き起こされ、更に夏に多く発生するのが特徴です。

脳血栓症は普段健康そうに見えていても脱水症状が引き金となって急に発症します。

大切なのは汗をかいていなくても、早め早めにこまめに水分補給を行うことです。

汗をかかなくても、体からは常に少しずつ水分が奪われています。室内にいると脱水症状は気付きにくいのですが、トイレに行った時、尿の色が濃くなっていたら水分不足のサインだと思ってください。

そして夏の脳梗塞の予防でもうひとつ大切なことは睡眠の前後に水分補給を行う事です。

普段私達は眠っている間に平均コップ1杯程度（200cc）の汗をかきます。夏の脳梗塞は睡眠中から起床の時間帯にかけて発症のリスクが高くなります。予防のため、寝る前に水を一杯飲むようにしましょう。