

# 淑徳共生苑だより 47号

令和元年 10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

10月24日 スポーツの秋到来! ということで、毎年恒例の運動会を行いました。今年は紅白対抗戦! ユニットの枠を超えて、赤組・白組それぞれ力をあわせて勝利をつかみにいきます。始まる前から気合は十分。「さあ、がんばるぞー!」最初の勝負は「ボール送りゲーム」。ビーチボールを隣の方に送り、ゴールまでどちらが早くボールを送り終わるかを競うゲームです。チームワークが勝利の秘訣です。結果は、赤2-白1。しかしながら、いずれも本当にタッチの差でのゴールでしたので、白熱した試合となりました。次は、玉入れです。毎年激戦を繰り広げるこの玉入れ。ボールを手にした入居者様が一斉に、一目散にかごの中へとボールを投げ入れます。両チームともに50個を超えるボールがかごに入りました。

結果は、赤2-白0。このまま、赤組が逃げ切るのか、白組が逆転するのか、最後は職員対抗のデカパンレースです。こちらも接戦したが、結果は白組の勝利。さて、これで優勝の行方は分からなくなりましたが・・・点数を計算した結果、優勝は赤組です!

おめでとうございます! 白組のみなさんも熱い闘いでした。

みんなで楽しく盛り上がった今年の運動会。また、来年も楽しみです。





## スイカ割り



## 園児交流会



9月19日

大巖寺幼稚園・慈光保育園の園児さんたちが来てくれました！園児さんから歌の披露と折り紙のプレゼント。皆様思わず笑顔がこぼれ、楽しいひと時となりました。

## 敬老会

9月16日、敬老会が開催されました。おゆみホールは、入居者様、デイご利用者様、ご家族様でいっぱい！米寿・卒寿・百寿・ご長寿の方々を表彰させていただきました。今年のご長寿はなんと、101歳！お元気の秘訣を伺うと、「笑顔」だそうです！(^\_^)！私たち職員も、皆さんの笑顔にたくさん元気をいただいています。

今年のアトラクションは、ものまね芸人「まりもちゃん」によるものまねショーでした。きらびやかな衣装で美空ひばりさんや小林幸子さんの唄をしっかりと歌いあげると、会場から感嘆の声が。パッと衣装が変わり、元気よく「365歩のマーチ」が流れると、会場から拍手が沸き起こりました。

この日はあいにくのお天気ながらも多くのご家族様においでいただき、大変にぎやかで楽しい会となりました。みなさまには、いつまでもお元気でいて欲しいです！



## デイサービスだより

長かった暑さもすっかり落ち着き、夜ごとの虫の音に深まりゆく秋を感じる頃となりました。

9月は敬老の日のお祝いがありました。デイサービスでは最高齢101歳の方や喜寿、白寿、米寿、卒寿の方など、年祝いの方がたくさんいらっしゃいました。皆さまとてもしっかりとされていて、生き生きとした元気なお姿に職員はいつも驚かされています。

お祝いの記念として、カバン用のネームプレートを手作りし、皆様にプレゼントさせて頂きました。キラキラした可愛いビーズの飾り付きです。その他には秋を感じるおやつを楽しんで頂く為、1日目は栗ようかん、2日目はかぼちゃプリンを召し上がって頂きました。皆さまとても美味しそうに召し上がっていらっしゃいました。これからもお身体にお気をつけて、元気なお顔をみせていただければと思います。



### 新入職員紹介



介護職員の築(ちく)です。毎日皆さんの笑顔が見られるよう、精一杯頑張りたいと思います。

藤原と申します。皆様が笑顔で一日を過ごして頂けるように頑張ります。宜しくお願いします。



## あんしんケアセンター松ヶ丘より

今年も10月2日(土)青葉の森公園で「認知症メモリーウォーク」が開催されました。

「認知症メモリーウォーク」とは認知症への理解を深めてもらうことと啓発活動(パレード)を目的に平成19年から続いている活動です。

当日は30℃を超える季節外れの良い天気です。熱中症に

注意をしながら、松ヶ丘の圏域の皆様にも一緒に参加いただき、青葉の森公園内をパレードしました。少しでも多くの皆様に認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らせることが伝わればと思います。

また、千葉市ではちば風太 WAON カードをお持ちの方にはボランティア関連活動や健康維持・増進活動(市のポイント対象事業)に参加すると「ちばシティポイント(ちばポ)」をもらえる事業を行っています。ポイントは買い物に使えるのはもちろん、千葉市へポイントを寄付すると街づくりに役立てられます。ぜひ、この機会にお持ち頂き、いろいろな活動にご参加ください。



## 栄養だより



## きのこ



今年は10月に入ってから最高気温が30度近くになる日もあり、連続で台風も上陸し、例年になく不安定なお天気が続いています。本来ですと食欲の秋まっさかりで、晴天が続く気候のはずですが、今年は少し違うようです。

さて、秋に旬を迎える食べ物はたくさんありますが、今回はきのこについて書いていきたいと思えます。エレンギ、マイタケ、しめじ、椎茸、えのき、マッシュルーム…たくさんの種類があります。1年中、出回っていますがきのこの旬は秋です。きのこの代表格と言えば松茸でしょうか。

きのこはどんな食材とも相性が良いのが特徴ですが、鮭や新米など秋に旬を迎える食材とも相性がバッチリです。ビタミン類（特にビタミンB

やビタミンD)、カリウムなどのミネラルや食物繊維などの栄養がきのこには含まれています。これらの栄養素は便秘解消や肌荒れ・生活習慣病の予防に役立ちます。

また、きのこ自体はもともとカロリーの低い食材ですが、うまみや香り成分が豊富に含まれていますのでシンプルな味付けで食べることができ、身体に良い食材の代表と言えます。

旬の時期に、きのこの美味しさを再確認してみてくださいね。



## 看護だより



## インフルエンザ



冷たく乾燥した空気となる冬場に流行すると言われていたインフルエンザですが、すでに東京都では多くの小中学校で学級閉鎖になるなどすでに流行しています。国立感染症研究所によると8月下旬からインフルエンザの報告数は増え続け9月の3週目には5,716人に。去年同時期は668人なのでその数は8倍以上です。千葉県では全国では5番目に多い137人がインフルエンザにかかりました。インフルエンザは全国に広がり東京や石川、福岡など10の都や県で1医療機関あたりの患者数が1人を超える流行期となっています。異例の流行の背景には何があるのでしょうか。

飛行機に乗って24時間以内に世界一周できると言われているように、1つは人の移動が多くなっていること。

インフルエンザの流行時期は日本やアメリカなどでの北半球では10月~3月、オーストラリアや南米などの南半球では4月~9月とされていて一年中世界のどこかで流行しています。

さらに熱帯や亜熱帯地域では暑い雨期にも流行ると言われています。日本も段々温暖化が進み、流行しやすい条件になってきています。

現在、感染が圧倒的に多いのが沖縄県です。報告数は3,000人を超え1医療機関あたりの患者数は52.22人。東京の約50倍。9月から警報も出されています。ワクチンは例年10月~12月に打ちますが、9月は1番ワクチンの効果が切れており、住民の基礎免疫は十分ではありません。いったん流行すると大流行する素地があったというように考えられています。

また沖縄は観光業が非常に伸びています。年間1,000万人近くの観光客が沖縄を訪れていて、そのうち外国人が250万人と言われています。こうなると海外からインフルを含め、色々な感染症を持ち込まれるリスクは高まっています。こまめな手洗い、咳などの症状がある場合はマスクを着用するといった対策を例年よりも徹底して行くことが望ましいようです。