

きずな新聞

2022年
8月15日
月曜日
発行所
天ヶ瀬苑
デイサービス
センター

住所：京都府
宇治市白川
東山15番地
電話：0774
(23)6500



残暑お見舞い申し上げます

当事業所では、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、7月23日土曜日と28日木曜日から30日土曜日の間、休業いたしました。休業中はご迷惑を、おかけいたしましたことを深くお詫び申し上げます。また、たくさんの方から心温まるお言葉をいただきましたこととても嬉しかったです。皆様のお気遣いに心より感謝申し上げます。

立秋とはいえまだまだ厳しい暑さが続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。8月の和名である「葉月（はづき）」には諸説ありますが、「木の葉が落ちるころ」という意味があるそうです。また、二十四節気では、暑さが止むという意味の「処暑」を迎えますが、まだまだ暑さが続きそうです。

「夏祭り」といえば、天ヶ瀬苑デイサービスセンターでも8月22日月曜日、23日火曜日に「夏祭り」を開催します。9月には「敬老会」も企画しています。皆様に楽しんでいただけよう職員が考えた様々な行事をお楽しみいただけたら幸いです。コロナ禍での不安、残暑も厳しく、精神的にも肉体的にも辛い季節ですが、水分補給、睡眠、バランスの良い食事など、ちょっとしたことです。普段以上に気を配って体調を崩さないよう上手に乗り切りましょう。

腸が疲れたら...

腸には「食べ物を消化する」「栄養素や水分を吸収する」「不要なものを便として排出する」という働きがあります。腸が疲れるとこれらの機能が低下し、便秘や下痢、臭いおならが出るといった症状が表れます。

また、腸には免疫細胞の60〜70%が存在しているとされており、腸が疲れるとアレルギーの原因になることもあります。

②睡眠をきちんととる
腸内細菌が働くのは、主に夜中です。睡眠が不十分だと腸内細菌が十分に働けず、腸内の状態が乱れてしまいます。

疲労にならないために：
①善玉菌のエサ＝食物繊維を摂る

食物繊維には水溶性と不溶性の2種類があり、善玉菌がエサにするのは主に水溶性食物繊維です。水溶性食物繊維が多い食品は、大麦などの穀物や、こんにゃく、大豆、らっきょう、ごぼうなどです。乳酸菌やビフィズス菌などが含まれるヨーグルトなども腸に良い食品です。

腸では「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニン（睡眠ホルモンの原料にもなります）、「やる気ホルモン」と呼ばれるドーパミンといった神経伝達物質も作られています。腸が健康でないと、これらのホルモンが作られなくなり、落ち込んだりイライラしたり、睡眠が乱れたりするという悪循環に陥りかねません
③運動で腸を刺激する
体を動かすことで腸も動きます。体幹（胴体）を伸ばす、倒す、ねじるといった運動が効果的です。

退職職員挨拶

この度、都合により退職する事になりました。1年という短い間でしたが、温かく接して下さる利用者様、しっかりと愛情をもって指導してくれる職員の皆さん、この1年は、自分の人生の中で、とても有意義で、楽しく、幸せな時間でした。至らぬところばかりでしたが、今まで、ありがとうございました。皆様のご健康とご多幸を、お祈りいたします。



写真（介護職員 沖本 実智生）

料理長おまかせメニュー



写真（おまかせ料理）



7月もおまかせ料理を、提供させていただきました。

誕生日会の様子

様子

お誕生日の日や近い日に毎月該当の利用者様に前へ出てきて頂き、お花の贈呈と写真撮影をし、その後、皆でハッピーバースデーの歌をプレゼントしています。歌の後には、誕生日の方から一言頂き、日ごろ思われていることなどを皆さんに伝えて頂いています。撮った写真は誕生日カードとして、プレゼントしています。7月は4名の方をお祝いしました。



写真（誕生日会の様子）

HAPPY BIRTHDAY



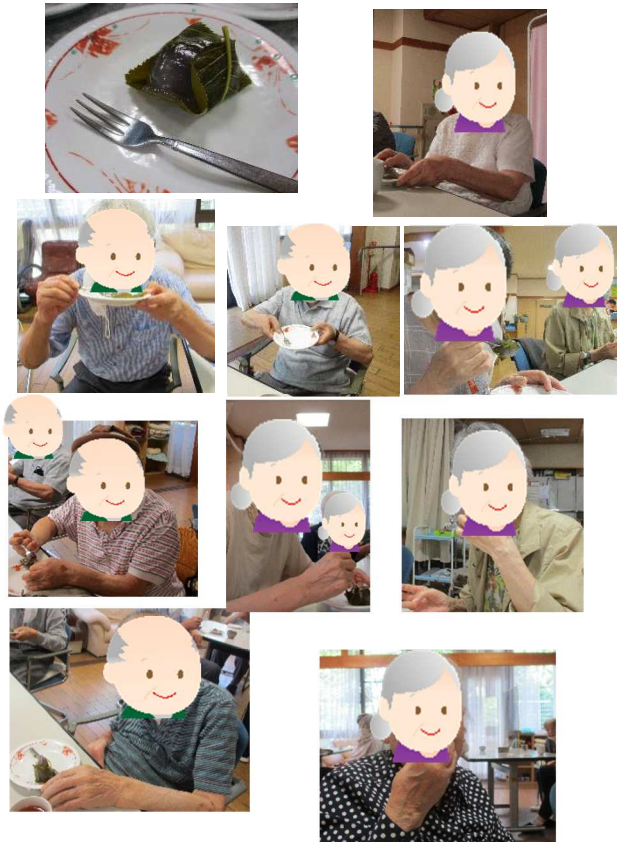
わくわくおやつ

葛饅頭



葛饅頭（くずまんじゅう）は夏を代表する生菓子です。「葛（くず）」とは、山や川辺などでよく見かけるツルを伸ばして成長するマメ科の植物の根っこから取れる澱粉を使用します。古くから薬用（漢方薬）としても使用されています。お湯と混ぜることで「粘り」がですが、冷やすとゼリーのような食感が生まれ、夏場でも、つるんとおいしく食べられる素材となります。

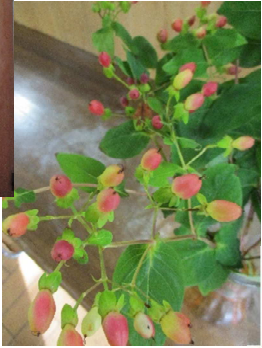
見た目も透明で、涼し気な葛饅頭、包んである葉の香りが付き、あんの甘さも感じつつ、ほんのひと時ですが、暑さを忘れる「わくわくおやつ」でした。



写真（わくわくおやつの様子）

季節の花

7月も綺麗な花を頂きました。ありがとうございます。



写真（利用者様から頂いた花）

書道サークル

7月の書道は「涼しき」をテーマに清書されています。



写真（書道の様子）

暑さに負けない元気な文字を皆さん書いておられます。お互いに褒めあいながら楽しんでます。

七夕まつり

7月7日（木）に七夕まつりを行いました。当日までに利用様に手伝って頂き、笹に短冊などの飾りつけをして頂きました。



写真（七夕祭りの様子）

当日には、七夕の雰囲気味わってもらえるような昼食とおやつを準備しました。

また、レクリエーションでは七夕のお話の映像を見て頂いたり、七夕ゲームをしたりと、楽しんで頂きました。

理念

「共感と信頼」

わたくし達は心の中に傾けます。わたくし達は愛され信頼される専門職になります。



2022年9月の予定

1	木	
2	金	
3	土	
4	日	
5	月	書道
6	火	書道
7	水	
8	木	
9	金	
10	土	
11	日	
12	月	散髪 (AVANCER)
13	火	わくわくおやつ
14	水	わくわくおやつ・書道
15	木	わくわくおやつ・散髪 (髪や)
16	金	
17	土	
18	日	
19	月	敬老祝賀会
20	火	敬老祝賀会
21	水	
22	木	
23	金	
24	土	
25	日	
26	月	※新型コロナウイルスの影響により、今後政府の動きに基づきイベントを自粛する場合がございます。ご了承ください。
27	火	
28	水	
29	木	
30	金	

行事予定は変更する事があります。

お願い

・「わくわくおやつ」実施時の料金は、通常料金6200円に1000円アップとなっております。

・散髪は2ヶ所からご案内ですが、価格が違います。ご希望の方は職員までお声かけ下さい。

・4回目の新型コロナウイルス予防接種を済まされた方は、デイサービス職員までお知らせ下さい。

お知らせ