

幸寿園だより

令和6年
No.296
7月号

発行 / 介護老人保健施設 グリーンヒル幸寿園 西松浦郡有田町南原甲678-1 ☎0955-41-1070

美味しいの作りま〜す



ディケァ

今回のおやつレクは、栄養たっぷり米粉を使用したブルーベリーマフィンです。調理をする前からご利用者様達はニコニコ笑顔で気分も上がられていました♪生地を作る所からお手伝いしてもらい、焼けたホットプレートに生地を流し込むと、甘い香ばしい匂いに表情が緩まれていました。ふんわりと焼けたマフィン、初めて食べられる方もおられ、そのおいしさに感激されていました★

きれいに焼けてます



ふんわり食感



おやつレクで 心もお腹も満たそう!

2階

2階は、ホットプレートでベイクドチーズケーキを焼きました〜♪生地を混ぜる作業が楽しく「私も混ぜたい、やりたい」と希望者が多く、混ぜ混ぜする作業がストレス発散となったようです。おかげでキメ細かいクリーミーな生地になりました。ホットプレートで焼ける甘い香りにワクワクしながら期待が高まり、最後はそれぞれのグループで作ったお菓子をカフェオレと一緒に頂きました。アツアツで食べると卵の香りがより際立ち、幸福感で満たされました♡まさに禁断のスイーツ!また来月もおいしいものを作りましょうね♪



まぜまぜ



いい匂い



おいしか〜



誕生者の紹介

6月誕生者紹介

6月生まれの誕生者の皆様、
おめでとうございます★

DCご利用者様

川原 節子様(86歳)
川内 恵美子様(90歳)
草場 幸子様(94歳)



2F入所者様

南 アヤ子様(85歳)
高野 茂人様(91歳)



3F入所者様

川幡 百合子様(82歳)
原 四代男様(86歳)



※ご本人様、ご家族様の確認のもと掲載をさせて頂いております。

あじさいの花を いただきました

色とりどりの美しい紫陽花をたくさんいただいたので、施設内に飾らせてもらいました。ご利用者様は、きれいな紫陽花を見て、とても喜んでいらっしゃいました。梅雨の時期ですが、利用者様も職員も、気分が明るくなり、会話も弾みました♡ご寄付ありがとうございました。



きれいかね～

～6月の活動風景～ 「梅仕事」梅シロップ作り

今年初めて「梅仕事」梅シロップ作りに挑戦しました!さすが皆さん、慣れた手つきで丁寧に仕込みをされました★「梅シロップができたら何にしようか?」「そりゃあジュースやろ」「私はカキ氷にかけてみたか」などと会話も弾みました。完成するのが待ち遠しいですね。



現在「がんばる」感じます

おいしくな～れ

あいうべ体操で オーラルフレイル予防

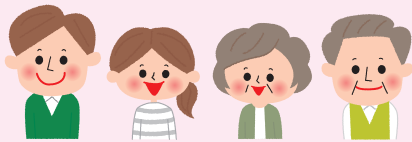
コロナが流行り始めてから、五類に移行しても、まだマスクを着けて生活をしなければいけない方も多くいらっしゃると思います。



マスクを長い間していると、表情が見えにくくなるだけでなく、表情もあまり動かさなくなりますね。

そのため、口角が下がり、頬のたるみやしわ、ほうれい線が目立ってくるのが心配になる方もおられると思います。

また、喋らなくなることで口の周りの筋肉を動かさなくなり、その筋肉が衰えて、「オーラルフレイル」につながる恐れもあります。



「オーラルフレイル」は、**口の機能の低下、食べる機能の障害、さらには心身機能の低下**までつながる概念です。

オーラルフレイルを予防するには、お口の適切なケアとトレーニングをしていくことが重要であると考えます。

最近、ムセや食べこぼし、滑舌が悪くなった方等おられれば、かかりつけの歯医者さんに相談や私に声かけをしてもらえたらと思います。資料は用意しています。



☆あいうべ体操の効果☆

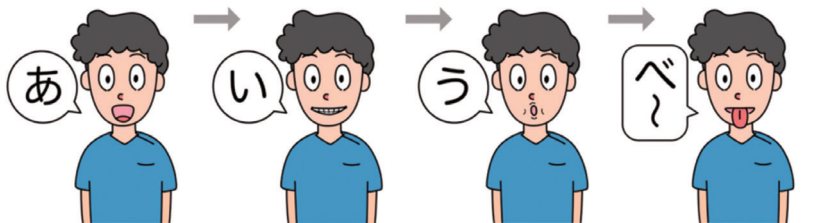


- ① 口の周りにはたくさんの筋肉がありますが、会話や食事でも実は十分に使われていないようです。
- ② あいうべ体操は、舌を支える舌骨筋群、口筋、開口筋群、首の筋肉、笑筋、頬骨筋、口輪筋、舌筋等を鍛える事ができます。

あいうべ～体操

(くち・べろの運動)

- ・声は出しても、出さなくてもどちらでも可能です。
- ・それぞれ1秒～以上かけて、ゆっくり大きく動かします。



縦に大きく開きます。口が楕円形になるくらい。

くちの両端を、大きく左右に開きましょう。

唇をとがらせて、ぐっと前に突き出します。

舌があご先に付く位のイメージで、大きく出します。

リハ部誌

「あ～」「い～」
「う～」「べ～」とそれぞれ
1秒ずつキープして行い、
10回繰り返します。
1日3セット
朝や入浴中・就寝前に
行いましょう。

言語聴覚士

小井手 蓉湖



栄養課より



6月14日 父の日メニュー

- 散らし寿司 ● 炊き合わせ
- モロヘイヤのお浸し
- 赤だし
- フルーツ



6月19日 ワールドグルメ メニュー

- ボンゴレビアンコ ● ミラノ風カツ
- ミネストローネ ● フルーツ
- おやつ ティラミス風マリトッツォ



イタリア



6月25日 誕生会メニュー

- 赤飯 ● 炊き合わせ
- 辛子和え ● 茶碗蒸し ● フルーツ
- おやつ レディーボーデンアイスクリーム



出前講座 に行ってきました!

6月は波佐見町高齢者サロン様、有田町山本老人クラブ様にお伺いしました!
 波佐見町高齢者サロン様では転倒予防のお話とストレッチ、山本老人クラブ様には熱中症をテーマにお話をしました。
 幸寿園は各専門職より皆様方のご希望に合わせた講座が開催できます!ぜひご相談ください!!



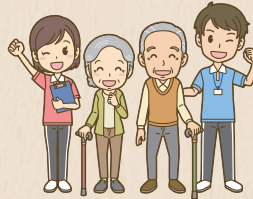
波佐見町高齢者サロン様



山本老人クラブ様



出前講座の様子は
 ホームページ・謙仁会Facebookで
 紹介しています。
 是非ご覧ください!!



認知症サポーター養成講座

今年度も有田町や社会福祉協議会と連携して地域の小中高生を対象とした認知症サポーター養成講座を実施してまいります!
 今年度1回目は有田中部小学校4年生を対象とした講座に行ってきました!
 今後も、認知症の人やその家族が安心して生活できる町になるように活動を続けていきたいと思っております。



編集後記

7月に入り蝉の声が元気よく聞こえてきました。今年の夏も暑くなりそうですね!体調を崩さずお過ごしでしょうか。7月は七夕。幸寿園も素敵な七夕飾りができました。たくさんの短冊には、それぞれ思いの願いが込められています。どうか皆様の願いが叶いますように☆彡(A・K)



謙仁会Facebook・Instagramにて随時情報発信中!!

グリーンヒル幸寿園ホームページより、お越し下さい!
 幸寿園ホームページ <https://kenjin-kai.com/koujiyuen/>



Facebook

左のQRコードからリンクへ移動するか、Facebookの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。



Instagram

左のQRコードからリンクへ移動するか、Instagramの検索画面で「グリーンヒル幸寿園」と入力して検索してください。