

幸寿園だより

令和7年
No.308
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



**運気
到来**

佐賀県シニアアートフェスタ2025 施設部門

理事長賞受賞!!

佐賀県高齢者美術展(5/29～6/1)には、4年ぶりの出展となりました。

コロナ禍等により、なかなか製作できていなかったのですが、今年は立派な干支作品が完成し、ご利用者様からも「前に出していた作品展に出してみたらどう？」との助言もあり。久しぶりに出してみようかと、枠を付けシートを貼り、ますます立派になった作品を5/26に送り出しました。

その後27日には、まさに「運気到来」、公益財団法人佐賀県長寿社会振興財団理事長賞を頂くことが出来ました!!

立派な作品になるまでには6月頃より作成を開始。まずは紙を巻く作業から始まりまして。紙巻も増産しないといけないため、だんだんと飽きてきます…。途中で違う作業を入れながら、また紙巻きを再開。辛抱強く皆様作って下さいました!紙巻が完了した後は、巻いた紙の筒を置いていきます。単純作業のようで、精密さが必要で並べ方が異なると雰囲気が変わってしまいます。花は軟らかさを出すための毛糸で、背面は全体を引き締めるための銀の紙をあえてしわしわにして貼る。など、ご利用者様とリハスタッフでこだわりぬいた作品に仕上がりました!

賞を頂くと、来年の干支作成に向けモチベーションが上がります!!来年の作品もお楽しみに!!

リハビリスタッフ一同



6月誕生会

6月生まれの誕生者の皆様、
おめでとうございます★

ディケア ご利用者様

川原 節子様(87歳)
立部 茂俊様(78歳)



2F 入所者様

南 アヤ子様(86歳)
高野 茂人様(92歳)



3F 入所者様

川幡 百合子様(83歳)
村山 君江様(85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。



ディケア 畑の恵みで 手作りピザ!

幸寿園の畑で採れた新鮮野菜を使い、
皆さんと一緒にピザ作りを楽しみました!
生地作りから野菜カットまで、協力して
美味しいピザが完成。自宅で育てたバ
ジルやローズマリーを持参された方もい
て、本格的な味わいに「美味しい!」と大好
評でした。皆さんの笑顔
に職員も温かい気持ちになりました。



3階 6月誕生会は 熱い運動会!

6月の誕生会では、玉入れと紐送りで大盛り上がり!入所者様も職員も勝利を目指し、フライングや力技まで飛び出すほどの白熱した戦いに。最後は赤白チームで万歳し、日頃の運動不足も解消できたようです。次回も皆で楽しく体を動かせる企画をしたいですね。



コグニサイズとは

幸寿園 リハ室から発信!!

国立長寿医療研究センターが作りだした造語です。

【コグニ】はコグニション＝認知を指し、【サイズ】はエクササイズ＝運動から取っています。これらを掛け合わせてコグニサイズと言われています。

認知課題（頭を使った課題）と運動課題（体を使った課題）を両方同時に行うことによって心身の機能を効率的に上げていく目的で行われます。

コグニサイズは原則的には特別な用具や場所は必要ありません。しかし、課題に対して頭と体を確実に使えているか確認する事が大切です。



>> コグニサイズの目的や効果

加齢とともに低下しやすい記憶・認知機能や、物事を最後まで達成する力(実行機能)を効果的に向上させる目的で開発されています。

効果が期待できるのは、おおむね6か月以上続けることで期待できます。

注意しなければいけないのは、取り組みをやめしまうと急速に低下し、また元の状態に戻ってしまうことです。

運動を習慣化し、長く続けていただくことが認知症を抑制するために重要といえます。

当施設では国立長寿医療研究センターでの指導者研修を修了したスタッフとともにデイケアでの集団体操に取り入れて行っています。ぜひみなさん一緒にコグニサイズで頭を使いながら、ちょっとハードな運動を楽しく続けていきましょう。気になる方はスタッフにお声かけください。



>> 実践例

1, 2, 3, 4!

その1

数を数える(認知課題)
+
足踏み(運動課題)

$100 - 7 = 93$

$50 - 3 = 47$

その2

引き算(認知課題)
+
ウォーキング(運動課題)

リンゴ

ゴリラ

その3

しりとり(認知課題)
+
ステップ昇降(運動課題)



課題は慣れてきたら
難易度を変えていくと
効果的です!!



理学療法士
池田 清華





栄養課より



6月14日 父の日

- しらす丼 ● レンコンのはさみ揚げ
- けんちん汁 ● フルーツ



6月27日 誕生会メニュー

- 赤飯 ● 天ぷら盛り合わせ
- 白和え ● 茶碗蒸し ● フルーツ



新入職員紹介



名前：大谷 未紗稀
部署：3階療養棟 介護
趣味：バス観戦

一言：6月に入社しました大谷です。元気に頑張ります!!
よろしくお願いします。

出前講座 に行ってきました!



今回は、名水百選にも選ばれている竜門の清水がある竜門峡、その麓に位置する有田町広瀬地区の広瀬老人クラブ様にお伺い致しました!

今回の内容は、「夏に負けない身体づくり～夏に向けての水分補給・栄養補給～」と題して、杉原管理栄養士による講話と、浦川ケアマネージャーより幸寿園の紹介をさせていただきました。

先週から急激な暑さとなり熱中症が心配されますが、今日の話も非常にタイムリーな話で参加者の方も熱心に聞かれていました◎



認知症サポーター養成講座 in 有田中部小学校



有田中部小学校4年生を対象に、有田町地域包括支援センター、有田町社会福祉協議会などと連携し認知症キッズサポーター養成講座を開催致しました。

幸寿園より、居宅の浦川CM、施設の浦川CM、杉原管理栄養士、前田理学療法士、西田事務長の5名で参加し、講義と寸劇を披露して参りました。

この活動を通じ、1人でも多くの子供が認知症を理解して、優しく接してくれることを願っています♡



編集後記

今年の梅雨は異例の早さで過ぎていき、梅雨明けと共に連日気温が高くなっています。皆さん、体調崩されてはいませんか? 中々、体が慣れませんよね。通気性の良い服装やこまめな水分補給(喉が渇く前がオススメ)、日傘や帽子を使用するなど出来る対策を行いこの夏も乗り切っていきましょう! 私は、かき氷を食べに行こうと思っています♡ (C.I.)



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。