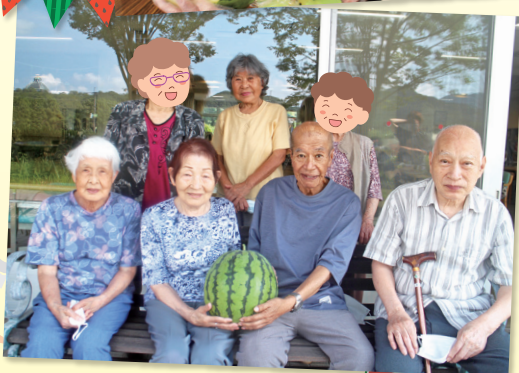


幸寿園がより

令和7年
No.310
9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



デイケア 畑で育てたスイカで、 スイカ割り大会!



デイケアでは、皆さんと畑で大切に育てたスイカで、夏の風物詩スイカ割りを行いました!
まさかこんなに大きく育つとはと、皆で驚き、甘い香りに期待が高まります。

目隠しをした皆さんが、声援を頼りに竹の棒を思いっきり振り下ろすたび、会場は笑いと歓声に包まれました。見事に命中させる方もいれば、床に豪快に空振りする方もいて、ハプニングもまた楽し!余興の「スイカ早食い」競争も加わり、笑顔しかない時間となりました。皆で味わったスイカは、格別の美味しさでした♡

8月誕生会

8月生まれの誕生者の皆様、
おめでとうございます★

デイケア ご利用者様

中山	八千代様(88歳)	久保田	政子様(85歳)
南	國正様(83歳)	立部	徳廣様(75歳)
洲上	和男様(67歳)	立部	正人様(62歳)



2F 入所者様

梅田	節子様(72歳)
黒川	るい子様(74歳)
馬場	八江様(87歳)



3F 入所者様

野口	善子様(94歳)
高武	牧江様(81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。

2階 夏祭り気分を味わう!屋台レクリエーション

8月は、屋台レクリエーションを開催しました!屋台で人気の「はし巻き」を皆さんと一緒に作り、懐かしい味に笑顔がこぼれました。さらに、ひんやり冷たいかき氷も振る舞い、夏の暑さを吹き飛ばしました。あの頃の夏祭りを思い出し、若返ったイキイキとした表情で楽しんでいる様子が印象的でした★施設にいながら夏を満喫していただき、楽しくておいしい時間となりました☆☆☆

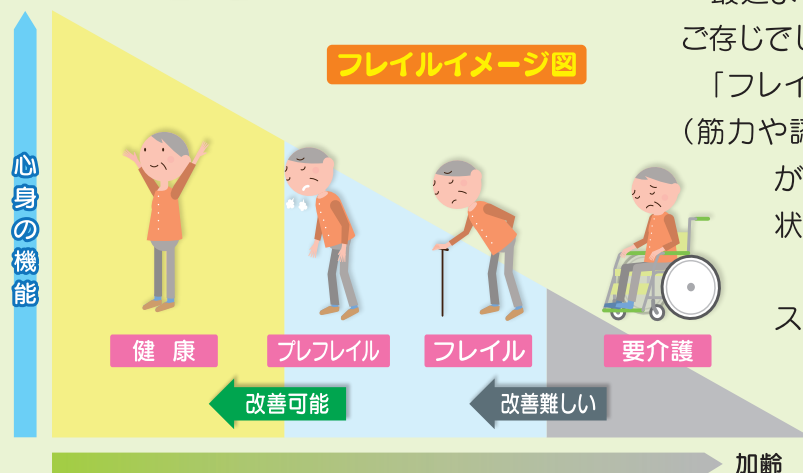


3階 夏祭り気分で大盛り上がり!

8月の誕生会は、夏祭りレクリエーションを開催!屋台でかき氷や駄菓子を食べ、輪投げや射的、くじ引きゲームを楽しめました。恒例の職員によるノンアルコールビール早飲み競争も行い、会場は大盛り上がり!外出の少ない中、夏祭り気分を存分に味わっていただきました。



「フレイル」って ご存じですか？



最近よく耳にする「フレイル」という言葉、ご存じでしょうか？

「フレイル」とは、「加齢により心身の活力（筋力や認知機能、社会とのつながりなど）が低下し、健康と要介護の間にある状態」を指します。

放っておくと、介護が必要になるリスクが高まってしまいますが、早めに気づいて対策をすることで、元の元気な状態に戻ることができます。

フレイルの3つの要素

フレイルには主に以下の3つの側面があります。

- ① **身体的フレイル** …… 筋力の低下、体重減少、疲れやすさ、歩行速度の低下など
- ② **心理・認知的フレイル** …… 記憶力や判断力の低下、うつ症状など
- ③ **社会的フレイル** …… 人との関わりが減り、引きこもりがちになる状態

フレイルチェックの例

- 6か月で、2～3kg以上の体重減少
- 疲れやすくなったと感じる
- 外出する機会が減った
- 歩く速度が遅くなった
- 週に1回も運動をしていない



もし当てはまる項目が多いと感じたら、それはフレイル予備軍かもしれません！

フレイルを防ぐ3つのポイント

- ① **運動** …… 毎日10分でも体を動かしましょう。おすすめは散歩やラジオ体操、椅子に座ったままの足上げ体操など
- ② **栄養** …… しっかり食べて、筋肉の材料になるたんぱく質（魚・肉・卵・大豆など）を意識して摂りましょう。
- ③ **社会参加** …… 人と話す事も大事な“運動”です。ご近所の方と挨拶をしたり、趣味やサークル活動などに参加することも、心と体の健康につながります。



理学療法士
小松 穂波

栄養課より



8月20日 旅するランチ 沖縄

- タコライス ● ゴーヤチャンプルー
- もずく汁
- マンゴーヨーグルト



8月21日 誕生会

- 赤飯 ● 炊き合わせ
- わさび和え ● 茶碗蒸し ● フルーツ
- おやつ) キャラメルケーキ



8月29日 旅するランチ 愛知

- ご飯 ● 味噌カツ
- 冬瓜とアサリの煮物 ● 清汁
- フルーツ

2階 みんなで育てたお米、稲穂が実りました!



6月に田植えを行い、お米の収穫を目指したものの、苗が病気にかかり一度は失敗。入所者の皆さんもがっかりされましたが、諦めずに再チャレンジし、試行錯誤の末、見事に稲穂が実りました!

稲穂が見えた瞬間は感動で、涙を流される方もいらっしゃいました。天候の不安もありますが、収穫まであとわずか。皆で無事に育つことを願っています。収穫の喜びを分かち合える日を、どうぞお楽しみに!

出前講座 に行ってきました!

今回お伺いしたのは、黒髪山の麓、竜門峡の清流と鯉料理で有名な有田町広瀬山地区のサロンにお伺い致しました!

今回の内容も、前回の桑木原地区と同様「要介護・要支援認定の申請からサービス利用までの流れ」について、有田町の介護保険パンフレットをもとに、浦川主任ケアマネージャーよりお話をさせていただきました。

参加者は6名と少なかったのですが、その分和気あいあいと座談会形式で終始和やかな雰囲気のもと実施することができました!

幸寿園出前講座は少人数でも集まる所があれば、どこにでもお伺いさせていただきますのでお気軽にご相談ください!



編集後記

まだまだ厳しい残暑が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私はこの夏、子どもたちと花火をしたり、一緒に映画を観に行ったりと、家族で楽しい時間を過ごしました。子どもたちの嬉しそうな笑顔に、私自身もたくさんの元気をもらいました😊
季節の変わり目、体調を崩しやすい時期ですので、くれぐれもお自愛ください。(U・O)



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/koujyuen/>



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。