

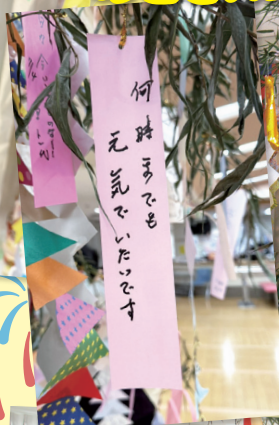
幸寿園だより

令和8年
No.321
8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



笹の葉に、
たくさんの想いを
のせて☆三



今年もたくさんの
願いが集まりました！



みんなの願い、笹に込めて！

七夕

2階、3階、デイケア、それぞれで利用者の皆さまと一緒に、短冊へ願い事を書き、笹に飾り付けを行いました！一つひとつの短冊に、それぞれの大切な想いが込められています😊
色とりどりの飾りで彩られた笹を眺めながら、笑顔あふれる七夕のひとときとなりました。
皆さんの願いが叶いますように💖

7月誕生会

7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

秀 久美子様(72歳) 原口 俊介様(77歳)
小田 ノブ子様(82歳) 前尾 久子様(84歳)
岩永 勝義様(74歳)



2F 入所者様

平山 トモ子様(90歳)
大河内 政枝様(92歳)



3F 入所者様

山口 千代子様(78歳)



これから
元気に過し
たいです!

※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

前回好評だったノンアルカクテルバーの2回目を開催しました。今回の一番人気のカクテルは七夕をイメージした『天の川ソーダ』でした(´▽`)カクテルと一緒に食べるおやつクラッカーの飾りつけを利用者様にも手伝っていただきました。皆さん「美味しか〜!」と好評のお声が聞かれ、とても賑やかで素敵な時間となりました!

おやつレク 「カクテルバーク」をオープン

笑顔で、かんぱーい!



今日はちょっぴり
特別気分♪



スタッフも一緒に
盛り上がりました!



3階

3階で、特別な「夏のカクテルパーティー」を開催しました☆
4種類の特製カクテルからお好きな1杯を選んでいただくオーダーメイドスタイル!「どれにしようかしら?」とメニューをじっくり見比べながら、お気に入りの一杯を選ぶ時間から皆様とても楽しそうでした😊

おつまみには、ホットプレートでジュージューと香ばしく焼き上げたアツアツの餃子と、スナック菓子を串に刺したスタッフ特製の「焼き鳥風スナック」をご用意!「おいしか〜!カクテルが最高に合うねえ!」と皆様とても喜ばれていました♪普段とはひと味違う夏の思い出を作ることができて良かったです!

夏こそ、



運動を続けましょう!

～熱中症を防ぎながら健康づくり～

暑い季節は、外出や運動の機会が減りがちです。しかし、体を動かさない日が続くと筋力や体力が低下し、転倒や体調不良につながる可能性があります。無理をせず、安全に運動を続けることが大切です。



夏の運動で気を付けること

- ① 水分補給はこまめに
のどが渇く前に少しずつ水分を飲みましょう。大量に汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに。
- ② 暑い時間帯を避ける
気温の高い10時～16時頃は避け、朝や夕方の涼しい時間帯に運動しましょう。
- ③ エアコンを上手に使う
室内でも熱中症になることがあります。無理に我慢せず、適切に冷房を使用しましょう。
- ④ 体調が悪い日は休む
睡眠不足や発熱、食欲がない時は運動を控え、体調の回復を優先しましょう。



おすすめの運動

- 椅子に座って足踏み(1～2分)
- かかとの上げ下げ(10～20回)
- 太ももを伸ばす運動
- 深呼吸をしながら肩や首のストレッチ



熱中症のサイン

次のような症状があれば、すぐに運動を中止してください。

- めまい・立ちくらみ
- 強いだるさ
- 頭痛
- 吐き気
- 筋肉のけいれん



涼しい場所へ移動し、水分・塩分を補給しましょう。症状が改善しない場合は、早めに医療機関を受診してください。



リハビリスタッフより

夏でも無理のない運動を続けることは、筋力や体力を維持し、転倒予防につながります。体調に合わせて休憩や水分補給を行いながら、安全に体を動かしましょう。



理学療法士
濱本 龍之

栄養課より



7月7日
七夕
●七夕ちらし寿司
●星のミートコロッケ
●フルーツ
●お吸い物



7月15日
有田盆
●かやく飯 ●炊き合わせ
●呉豆腐風 ●フルーツ
●そうめん汁



7月28日
誕生会
●赤飯 ●天ぷら盛り合わせ
●わさび和え ●フルーツ
●茶碗蒸し

幸寿園大プロジェクト

現在、幸寿園ではある大きな計画が進行中です！設計から材料調達、施工まで、全て営繕〇田さんによる手作り。一つひとつ手作業で丁寧に作られています。

レンガを積み、アーチ部分もできてもう完成間近です。

ご利用者様からも「楽しみ☆」「早く完成しないかな!」という声をいただいています。

完成したら何が始まるのか...もう想像がついた方もいます...よね

完成をお楽しみに♡



認知症サポーター養成講座

今年度最初の認知症キッズサポーター養成講座を、有田中部小学校4年生を対象に開催しました。有田町地域包括支援センターなどと連携し、幸寿園からも職員6名が参加。認知症について、寸劇を交えながら子どもたちにも分かりやすく伝えました。これから「人にやさしいまち、有田」を目指し、地域活動に取り組んでいきます。



出前講座に行ってきました!

7月は有田町・波佐見町・武雄市・伊万里市で計5回の出前講座を開催しました!!

認知症予防や口コモ、転倒予防のお話に加え、頭と体を同時に動かす「コグニサイズ」を実施し、参加者の皆さんと笑いっぱいの楽しい時間を過ごすことができました。また、暑い季節に合わせて熱中症予防についてもお伝えしました。



外尾老人クラブ様

楠久老人クラブ様



波佐見神木場郷老人クラブ様

山内町船ノ原老人クラブ様

黒牟田・応法(七福会様)

幸寿園では、これからも地域の皆様の健康づくりを応援する出前講座を行ってまいります。出前講座のご用命がございましたらお気軽に幸寿園までご連絡ください!!

編集後記

いよいよ夏本番になってきて外の気温もだいじ上がってきていますね。この時期は食中毒にも注意が必要です！食べ物の保管や残ったものの保存方法など気を付けて食中毒にならないように気を付けて毎日を健康に過ごしましょう！

(H・N)



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。