

幸寿園だよ!

令和8年
No.322
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



美味しくな〜れ♡



いい笑顔いただきました😊



冷たくて
美味しい〜♪

うまかよ〜



お好きな味を
どうぞ☆

夏の風物詩 /

デイ
ケア

かき氷も楽しみました♪

まだまだ暑い日が続く中、冷たいものを食べて喜んで頂こうと、8月のおやつレクでは、初めての試みとなる、「かき氷レク」を開催しました!

苺ミルクと宇治金時のかき氷をご用意し、皆さんに好きな味を選んで頂きました!冷たいかき氷を味わいながら「美味しい」と大好評!!ニコニコ笑顔で食べられていました(´▽`*)

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

立部 正人様(63歳)	淵上 和男様(68歳)
久保田 政子様(86歳)	南 國正様(84歳)
中山 八千代様(89歳)	筒井 良博様(76歳)
山口 テル子様(97歳)	



2F 入所者様

平原 武次郎様(78歳)
黒川 るい子様(75歳)
佐藤 義美様(91歳)



3F 入所者様

高武 牧江様(82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。

『カクテルバーK』2階療養棟にオープン

2階

幸寿園で最近恒例となっているおやつレク「カクテルパーク」が、2階療養棟にもオープンしました🍹
今回は4種類のカクテルをご用意し、皆さんに好きな味を選んでいただきました!カクテルのお供には、熱々の餃子やお菓子もご用意!「どれにしようかな?」と選ぶ時間も楽しみのひとつ。お気に入りのカクテルを手し、みんなで「乾杯〜🍷」

普段とはちょっと違う雰囲気、笑顔や会話も弾み、楽しいひと時を過ごしていただきました♡



好きな一杯をどうぞ🍹

カクテルパークへようこそ!



おやつも一緒に

熱々餃子と一緒に!



カクテルとおやつで乾杯🍷



笑顔あふれるカクテルタイム🍷

先日、息子の宿題で新聞記事をみると、なかなか興味深い記事がありましたので、ご紹介したいと思います!!



大気汚染と認知症



今年7月、世界保健機関(WHO)が認知症のリスク低減に関するガイドラインを7年ぶりに改訂しました。認知症を防ぐために何が勧められるのか、世界中の研究をもとに整理した指針です。運動や禁煙、血圧管理、難聴への対処。おなじみの項目が並ぶ中に、初めて加わったものがあります。大気汚染です。今回の改定で、汚れた空気にさらされることを減らすのが正式な推奨になったのです。

PM2.5のような微小な粒子は、肺から血流に入り、脳にまでえんしょうをおこす可能性が指摘されています。海外では、PM2.5の濃度が高い地域に暮らす人ほど認知症が多いという傾向が積み重なっています。ただ研究はまだ発展途上で、WHOも「リスクを下げるかもしれない」という控えめな表現にとどめています。

ではどうすればいいのか？



- 濃度が特に高い日は不要不急の外出や屋外での激しい運動をできるだけ控え、換気を最小限にする。(環境省より)
- 高齢者や呼吸器疾患がある方は、より低い濃度でも影響を受けやすいので、天気予報と同じ感覚でPM2.5の情報確認をする習慣が第一歩。

注意点!!

- 怖がって家に閉じこもらないこと。大気汚染が認知症に全体に与える影響は2~3%程度と推計。優先順位としては下、外を歩き、人と会うことの利益を手放しては本末転倒。



今回の指針では「きれいな空気の確保は、最終的には個人ではなく社会の責任」とされていた。挙げられている対策も、都市計画の見直し・自動車の排気ガス規制といった対策が中心でした。認知症予防というと個人の努力の話になりがちです。しかし、一人では減らせないリスクもある。それを社会全体で減らしていこうという視点が、この改訂の隠れたメッセージだと感じています。

(認知症あれこれ通信 在宅医療クリニック院長 より抜粋)



きれいな空気が体に良い事は今まで分かっていましたが、認知症予防にもなることが改めて分かりました!



作業療法士
光武 留美

栄養課より



8月14日 夏祭り

- そば飯 ● 屋台風 つくねとポテト
- オクラとみょうがの浅漬
- パイン缶
- 塩豚汁

8月19日

旅するランチ ～沖縄～

- タコライス ● ゴーヤチャンプル
- もずく汁 ● マンゴーヨーグルト



8月20日 誕生会

- 赤飯 ● 炊き合わせ
- ごま和え ● フルーツ
- 茶碗蒸し

新入職員紹介



名前：野中 万莉子
部署：3階療養棟 介護
趣味：楽器(クラリネット)
一言：有田町泉山の出身です。精一杯頑張ります。よろしくお願いします。

ユセフ先生 よろしくお願ひします!!

テオマンさんに代わって8月から有田町の新しい国際交流員として ユセフ・エルサイエットさんが着任され、幸寿園での日本語教室の先生もテオマンさんに引き続き講師として来ていただけることになりました。

これからよろしくお願いします ☆

ユセフ先生のコメント



皆さん、はじめまして!8月から有田町役場商工観光課で働いております、エジプト系ドイツ人で、ユセフと申します。前任のテオマンさんと同じように幸寿園の外国人介護士向けの日本語授業をすることになりました。有田町に来る前は1年間東京に留学をしたのですが、その時からカラオケやボウリングにハマっています。職務に関してはまだ分からないことだらけですが、期待に応えられるように頑張ります!これから何卒宜しくお願い致します。



出前講座 に行ってきました!

8月は、有田町の「トリム体操牧の家」と大野地区の「福寿会」の皆様を対象に、出前講座を開催しました。

今回も認知症予防に効果的な「コグニサイズ」を中心に、頭と身体を楽しく動かししました。普段から体操をされている皆様も、頭と身体を同時に動かすコグニサイズには少し苦戦された様子でしたが、笑顔いっぱいの楽しい時間となりました♪

「楽しかった!」「また来てほしい!」と嬉しい声もいただきました!



幸寿園の出前講座は、呼ばれたらどこへでも伺います! 地域の皆様、ぜひお気軽にお声かけください。

編集後記

9月といえば「敬老の日」。長年、社会や家族を支えてこられた皆様へ、感謝と敬意を伝える大切な日です。人生の大先輩である皆様の笑顔や言葉には、長い年月を重ねた温かさがあります。これからも一日一日を大切に、笑顔と一緒に重ねていけたらと思います。(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/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。