



いんいん



☆☆表紙 ～～第7号の内容～～

☆☆2・3 夏祭り特集

☆☆4・5 敬老会特集 / ちょこっとコラム

☆☆裏表紙 看護師のワポイトアドバイス
/各種ご案内など

「」 挨拶

「天高く馬肥ゆる秋」と申しますように、すがすがしい実りの季節を迎えております。皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

時候の挨拶としても使われる「天高く馬肥ゆる秋」という言葉の出典は、今から二千年位前、漢書の「匈奴伝」に記され、日本には明治三十六年頃伝えられています。

普通に考えると、澄んでいる空はとても高く感じられ、草も育ち馬もよく食べよく育つ、心も体も気持ちのいい季節である。また「馬肥ゆる＝食欲の秋」のようにとらえられている事もあるでしょう。

しかし、実際の意味を知るとそのギャップに驚きます。秋の夜長に歴史の紐をほどいてみるのも楽しいですよ。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」…秋のとらえ方はいろいろですが、皆様の秋のとらえ方はいかがでしょうか。

あっぷるの里久保田では、八月に夏祭り、九月に敬老会を開催し、入居者の皆様、家族の皆様とともに楽しいひと時を過ごす事が出来ました。今後とも、秋のドライブや芋煮会等の楽しい行事を企画してまいります。

地域の施設としてみなさまに愛される施設づくりをして参りたいと思います。

温かいご指導とご協力お願い申し上げます。

小規模特別養護老人ホーム

あっぷるの里久保田

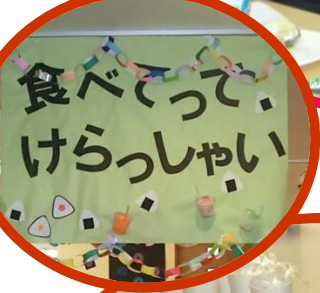
施設長 岡崎 卓也

平成 26 年 8 月 31 日 (日)

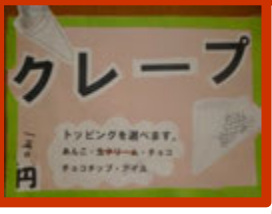


第 2 回 あっぶるの里久保田 夏祭り





お食事コーナー



敬老会

ショートステイ

おいしい食事で
健康・長寿をお祝いしました



みんなで食べると
おいしいネ



小規模多機能



ありがとうございました！

長寿のお守り
もらったよー



9月15日は敬老の日。
小規模多機能では米寿の方3名と喜寿の方1名のお祝いをしました。スタッフによる花笠披露に加え、敬老会に駆けつけてくれたかわいい小さなゲストからは、今話題のアイドルの踊りや映画の主題歌の披露と、スタッフの愛情がたっぷり詰まった長寿のお守りの配布が。笑って泣いて、癒されて。とっても素敵な時間となりました。これからも、健康で元気な毎日を過ごせますように。



特養

いちよう・けやきユニット

これからも長寿を重ねられますように。
みんなで願い、大きく万歳！



おやつはバイキング！さて、どれにしようかな～♪



もみじユニット

職員より、
想いを込めた
手作りフォトフレームの
プレゼント☆



お二人が、本年めでたく米寿を迎えられました！！
心よりお祝い申し上げます。



同じ敷地にあるのに意外と知らない...

(株)あっぷるケアサービスってどんなところ??

ちょこっとコラム ②

訪問入浴

簡易浴槽を利用し、
ご自宅でゆっくりと入浴できます

訪問介護

ヘルパーが訪問し
身の回りのお世話をします

居宅介護支援事業所

ケアマネジャーが
介護の相談をお受けします

介護用品レンタル

相談員がお身体に合った
介護用品を提案します

患者移送

寝たまま・車椅子のままで
ご利用いただけます



様々なサービスで、在宅介護を支援しています。

また、介護用品の販売も行っております。お気軽にご相談ください。

※10月18日(土)には、「あっぷる介護セミナー」も開催いたします。

お問い合わせ：622-1199 担当：佐藤・河井

ワンポイントアドバイス



～便秘について～

1. 便秘とは

3日以上便が出なかったり、便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態を便秘と呼びます。排便困難になるほか、腹痛・腹部膨満感・食欲不振等の症状も現れます。

2. 女性に便秘が多いのは？

- ・男性に比べて女性は腹筋が弱い為、便を送り出す力が弱い。
- ・忙しさや恥ずかしさからトイレを我慢することが多い。
- ・ストレスの影響を受けやすい。
- ・ダイエットにより食物繊維や水分、脂肪分を減らすことで蠕動運動に影響が及ぶ。

等様々な理由があります。

3. 便秘の予防方法

食物繊維や水分を十分に摂る等食生活の改善が基本となります。適度な運動やストレスの発散も大切です。

4. 便秘になってしまったら

- ・排便が週に1～2回程度ある場合
食生活・排便習慣の改善、適度な運動を行った上で下剤や調整剤等を上手に活用して様子を見ましょう。
- ・突然便秘をするようになった
- ・便に血液や粘液が混ざっている
- ・激しい腹痛や嘔吐・発熱を伴う
- ・お腹にしこりがある
- ・重度な便秘で何をしても改善しない
上記の様な症状がある場合は病院を受診するようにしてください。

編集後記



最近めっきり秋らしくなってきました。食欲の秋、読書の秋等色々ありますが皆さんの一番はなんでしょうか？体調に気を付けて色々な秋を楽しみたいですね。

広報委員会

ボランティアの皆様

(6月～9月)

高橋和子様・岡部ナオミ様：とんと昔話
日比谷花壇様：フラワーアレンジメント
工藤様：ハーモニカ演奏
理事長他：三味線演奏
山辺高校様：福祉体験ボランティア
東北文教大学様：夏祭りボランティア

ありがとうございました！

介護教室・高齢者サロンのご案内

〈内容〉

今年度は「認知症予防のための体操とゲーム」を実施しています。

〈時間〉

午前 9:30～午前 11:30

〈費用〉

100円(お茶代)

〈日程〉

10月25日(土)

11月22日(土)

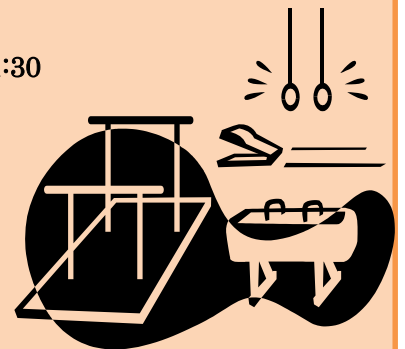
12月20日(土)

1月24日(土)

※日程は変更になる場合がございます。

ご不明な点等ございましたら下記電話番号までお問い合わせください

TEL：647-6330 担当：伊藤



あっぷる通信りんりん

第7号 2014年10月発行

社会福祉法人慈福会

特別養護老人ホーム「あっぷるの里久保田」

発行責任者 施設長 岡崎卓也

〒990-2482 山形市久保田一丁目7番7号

TEL 647-6330

FAX 646-1133