

# いんいん



## 第19号 目次

- P1 : 表紙, ご挨拶
- P2 : 夏祭り特集
- P3 : 夏祭り特集
- P4 : 敬老会特集
- P5 : けやきユニット、ドライブ外出  
ショートステイ、さくら喫茶の紹介
- P6 : 管理栄養士のワンポイントアドバイス、ボランティア  
介護教室のお知らせ、編集後記

### ご挨拶

#### 日頃の訓練が大事です

空は深く澄み渡り、さわやかな季節となりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか。今年も残すところあと三ヶ月になりました。振り返ると、「災害」という言葉が頭に浮かびます。ニュースを見ると、「まさか自分の身に起こる」とは思っていなかった」「このくらいなら避難しなくても大丈夫だと思った」という声があります。

これは、心理学では「正常性バイアス」といい、人間が予期しない事態に対峙したとき、「ありえない」という先入観や偏見が働き、物事を正常の範囲だと自動的に認識する心の働きを指します。ところが、この作用が度を越すと、一刻も早くその場を立ち去らなければならぬ非常事態であるにもかかわらず、脳の防御作用によってその認識が妨げられ、結果、生命の危険にさらされる状況を招きかねないのです。

それでは、いざというとき、私たちはいったいどうしたらいいのでしょうか。こういう時こそ必要なのが、「落ち着いて行動すること」。そのために有効なのが「訓練」です。訓練を重ねることで、いざというとき、自然にいつもと同じ行動をとることができる、つまり訓練と同じ行動をとる事で身を守る、というわけです。非常事態の際に「正常性バイアス」に脳を支配されないよう、本当に危険なのか、何をしたらいいかを見極める判断力を養っておきましょう。

小規模特別養護老人ホーム

あっぷるの里久保田

介護課長 伊藤 大介



平成三十年度

あつぷるの里

夏祭り



今日はいい日ね！



揃いました、四世代！



もつ煮込み美味しいよ



お孫さんと！楽しいひと時ですね



じゃんけんっ、ほんっ！



おれ強いんねが！



また勝っちゃったあ！



頑張ってくださいー！



構えも眼差しも本格的！



次はチョコキかな



うちのひ孫、めんこいでしょ！

縁日

- ① じゃんけん大会
- ② 射的ゲーム
- などなど



景品ザクザク♪お菓子つかみ取り！





あらこんなに沢山いいの？！



祭りといったら焼きそばだな！



お寿司ひとつ頂戴な！

今年はお出張デパートがやって来ました

... 今年 初出店！ゆっくり洋服をみて購入できるので、皆さま喜んでおられました😊



女同士だから、洋服選びって楽しいのよね



このお洋服、私に似合うかしら？



つめたいっ 玉こん美味しかったら！



ご協力いただきましたボランティアの皆様、ご家族様、地域の皆様、本当にありがとうございました！今後とも よろしくお願いたします



プログラム1



ボランティアの方による

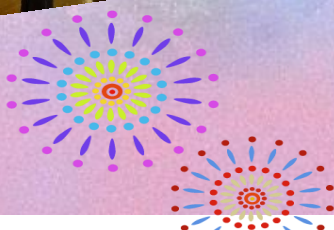
管楽器ミニコンサート



皆様に喜んでいただくため、この日の為に練習を重ねてきました☆楽しんでいただけましたか？☆

プログラム2

職員による花笠演舞



チームあっぷりんず 🍓





施設長より、表彰状授与♪



もみじユニット♪



皆様の「ご長寿のお祝い」を申し上げます

# 敬老の日

敬老の日



**祝** 白寿  
大正9年生まれ  
他1名の方



**卒寿**  
昭和4年生まれ  
他3名の方



**米寿**  
昭和6年生まれ



職員がお祝いの花笠の舞を披露♪



けやきユニット♪

皆がみんな、とびきり笑顔☆



いちようユニット♪



ショートステイ  
さくら・つばき♪

全員集合!! 最近では集合写真を撮るのがマイブーム♪

なんと素敵!! ハーモニカの生演奏~♪  
多機能♪





# 上山と天童へお出掛け♪

かかしまつり・すたみな太郎に行ってきました！



## ショートステイ さくら喫茶



夢中で  
パクパク

美味しい！



何にしよう…



ショートステイでは2~3か月に1回、喫茶店を開催しています。ジャズの流れるフロアにて季節に合わせたデザートと美味しい飲み物を召しあがって頂き、毎回利用者様の方々に歓声を頂いています。春はパフェ、夏にはアイスクリームとかき氷、秋には水羊羹とチョコレートケーキを美味しく楽しんで頂きました。



ごちそうさま！



## 管理栄養士のワンポイントアドバイス

～ バランスの良い食事で風邪予防 ～

風邪予防は、バランスの良い食事で栄養をしっかりと補給することが大切です。栄養が偏ると風邪をひきやすくなってしまいます。もちろんそれだけではなく、適度な運動、休養も大切です。



ポイント1) 栄養のバランスの良い食事をこころがける。抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとりバランスの良い食事。

●たんぱく質: 基礎体力をつけ抵抗力を高める。

魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など



●ビタミンC: 免疫力を高める

イチゴ・みかん・キウイフルーツ・ほうれん草・イモ類など

●ビタミンA: のどや鼻などの粘膜を保護する

人参・カボチャなどの緑黄色野菜・うなぎ・チーズ類など

●亜鉛: 疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める

カキなどの魚介類・赤身の肉類・レバー・ナッツ類・大豆製品など

ポイント2) あったかメニューで体を冷やさない

ウィルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。身体が温まり、血液循環がよくなるほど高まります。

●身体を温めるメニュー

鍋・雑炊・おじや・うどん・スープなど



●身体を温める食品

ねぎ・にら・にんにく・玉ねぎ・生姜・唐辛子など

風邪を引いてしまったら・・・

●エネルギー補給はしっかり



発熱で体温があがると、たくさんのエネルギーが消費されます。糖質を含む、ご飯、パン、麺をしっかりと補給。

●消化のよいメニューを選ぶ

胃腸機能も低下しやすくなるので、消化器官に負担をかけないよう、油物は控え、蒸し物、スープ煮、煮物など胃腸にやさしい調理法の工夫をしましょう。

●水分はしっかり

発熱・下痢により大量の水分が失われます。こまめに水分補給をしましょう。併わせて、ミネラルの補給もたいせつです。野菜や果物のジュース、スポーツ飲料を上手に利用しましょう。

## ボランティアの皆様 (7月～10月)

(団体名/代表者名:内容)

日比谷花壇様: フラワーアレンジメント

あすなろ保育園様: 歌とお遊戯

江端 昭二様: 歌

山形第二中学校様: 交流活動

霞城ハーモニカ愛好会様: ハーモニカ演奏

山形学院高校様: 福祉ボランティア

ちびっこ四方山会様: 花笠踊り

あんぱんガールズ様: コーラス

## 介護教室・高齢者サロンのご案内

〈内容〉

認知症予防体操やレクリエーション等を実施しています。

〈時間〉

午前9:30～午前11:00

〈費用〉

100円(お茶とお菓子代)

〈日程〉

11月24日(土) 12月22日(土)

1月26日(土) 2月23日(土)

※日程は変更する場合があります。

ご不明な点は下記までご連絡下さい。

647-6330 担当:伊藤まで



## 編集後記

めっきり、寒くなりました。風邪・インフルエンザが流行しています。うがい、手洗いに留意し感染しないよう、気をつけましょう。(広報委員会)

あっぷる通信 りんりん

第19号 2018年11月発行

社会福祉法人 慈福会

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

