

# うぐいすの声

通巻151号

2024

9



## — 基本理念 —

私たちは、人道・公平・奉仕の赤十字精神に則り、利用者の人権と福祉を守ることを第一に、安心で安全な施設づくりを目指します。

## Topics

目の健康と生活習慣  
七夕の願い事は？



# 誕生者紹介コーナー

# HAPPY BIRTHDAY

おめでとうございます。これからもお元気で(●^o^●)

7月  
生まれ



上野 昭さん  
[昭和5年7月27日 94歳]



高橋 エサ子さん  
[昭和6年7月20日 93歳]



千葉 ハツヨさん  
[昭和9年7月10日 90歳]



藤原 二三さん  
[昭和15年7月27日 84歳]

8月  
生まれ



高橋 リヨ子さん  
[昭和2年8月26日 97歳]



高橋 トキさん  
[昭和7年8月1日 92歳]



細川 キクノさん  
[昭和8年8月3日 91歳]



横欠 ナツさん  
[昭和8年8月17日 91歳]



川崎 キヌさん  
[昭和9年8月13日 90歳]



平渡 秀子さん  
[昭和10年8月25日 89歳]



石亀 卓雄さん  
[昭和17年8月10日 82歳]



高橋 敏雄さん  
[昭和17年8月30日 82歳]



坂本 エトミさん  
[昭和24年8月20日 75歳]

9月  
生まれ



安本 英子さん  
[昭和6年9月19日 93歳]



藤本 澄榮さん  
[昭和15年9月29日 84歳]



但野 美千代さん  
[昭和30年9月27日 69歳]



## 相談部門

### 楽しく、体操教室開催しました！

当園では、8月9日(金)午後2時から1時間程度、第一興商体操指導員さんが来園され地域交流ホールで入居者様、シヨート利用者様を対象とした体操を行いました。皆さん楽しく声を出し、にこやかな表情で、指導員さんや画面を見ながらリズムに合わせて身体を動かしました。

「皆で一緒に体操をすると楽しい」「何をかこうかな・・・」「あれがいいんじゃない?」「ひそひそ話をしていました。みんなどんな願い事を書いたのかな?最後には歌を披露して下さいました。とても貴重な時間をありがとございました。また来てくれることを願っています。」



## 介護 七夕交流会

御所小学校の1年生をお迎えして七夕交流会が行われました。短冊に願い事を書くグループと飾るグループの2つに分かれての作業となりました。「ここにかざろうかな」「これかわいい」と話しながら一生懸命に飾ってくれました。願い事を書くグループで



## 栄養

6月21日(金)に『カラオケ喫茶ホケキョ』オープンしました。カラオケで職員が歌声披露し、ユニットからリクエストされたおやつを、当園栄養士と第三者相談員の方に協力してもらい手作りおやつでおもてなし致しました。

第1弾として6月21日(金)なごみユニットから始まりまして、白玉入りあんみつを常食の方からミキサー・ソフト食の方でも食べやすいように作りました。

第2弾として7月25日(木)



にせせらぎユニットで開催いたしましたしまして、プリンアラモードを作りまして大好評のうち終了となりました。

## 医務 目の健康と生活習慣

目の健康を保つためには、次のような生活習慣や環境作りが大切です。

- 休息  
パソコンやスマホ、テレビ、ゲーム、読書などで目を使うときは、1時間に1回は目を閉じたり、遠くを見たりして目を休めましょう。また十分な睡眠をとることも大切です。
- 作業環境  
画面は目線のやや下方にするよう机・椅子の高さを調節し、楽な姿勢で作業しましょう。

●栄養  
バランスの良い食事をこころがけましょう。目に良いといわれているブルーベリー類、ルテインを含む緑黄色野菜、DHAを含む青魚などが効果的です。秋の夜長、目をいたわりながらスポーツや読書等を楽しみましょう。



# デイサービス だより

芸達者な皆様です



歌わせて～



ささの葉さ～らさら～



仲良くなったよ



マドロス好きなのよ～♪



紙芝居



美味しいよ!



皆でおやつタイム



めんこいね!



七夕の願い事…  
叶うかな?



夏のひと時・・・スイカごっこ

## ショートステイだより



スイカに夢中

## 居宅介護支援 事業所だより

現在、高齢化の進む日本において認知症患者の数は増加の一途をたどっています。しかし認知症は日々の生活を見直すことが予防へと繋がることをご存知でしょうか。

今日から取り組める認知症予防に効果的なポイントを説明します。

### ① 食生活を見直す。

野菜や魚などを積極的に食べることで動脈硬化やアルツハイマーの原因物質の増加を抑制し、脳の活性化が期待できます。

### ② 適度な運動をする。

ウォーキングなど30分以上の運動を週3回程行うことで、生活習慣の危険因子を取り除き、脳の状態を良好に保つことができます。

### ③ 社会活動に参加する。

高齢になると家からでるのが億劫になりますが出掛けることは身なりを整える、持ち物を準備する、集合時間に間に合うように段取りを考えるなど脳にさまざまな刺激を与えます。できることから取り組んでいきましょう。

## ご協力ありがとうございました (ボランティア及び寄付等)

- 目時 とも子 様
- 御所小学校 様
- 栗石町赤十字奉仕団 様
- 柘沢地区の皆様
- 第一興商 様

## 新人職員紹介 よろしくお祈いします。

### ●米澤 利恵子

6月25日からお世話になっております。施設業務は初めてで不慣れではありますが皆様に助けをいただきながら働かせて頂いております。一生懸命頑張りますのでよろしくお祈いいたします。

### ●進藤 <sup>とし</sup> 順彦

7月からお世話になっております。利用者様の日常が穏やかで心地よいものになれるように努めていきたいと思ひます。どうぞよろしくお祈いいたします。



### 通信欄

## 園内の草刈り

今年も柘沢地区の皆様のご協力を得て草刈りが行われ、暑い中とても綺麗にさせていただきました。ご協力ありがとうございました。



## 編集後記

いつも広報誌を読んでいただきありがとうございます。今年の夏も暑かったですね。これから秋になり、段々と涼しくなっていくと思ひます。皆さんは、どんな秋を過ごす予定ですか。読書の秋などといひますが、最近「活字を読む」ことが少なくなってきたように思ひます。今は何でもスマホで調べてしまい、目を使いすぎてしまうので、目を休めることも大切です。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、目に限らず、疲れたと思ひたら無理せず周りの力も借りてくださいね。

## 特別養護老人ホーム日赤鶯鳴荘

うぐいすの声 第151号 2024.9

〒020-0573 栗石町南畑第32地割15-30  
TEL 019-695-2473 FAX 019-695-2576  
E-mail oumeisou@oumeisou.jrc.or.jp

ホームページURL  
<http://www.oumeisou.jrc.or.jp>

