

長生苑ネットワーク



その後会議室にて実際に入所者様に提供している食事を試食していただきながら、管理栄養士長田より食事メニュー構成、栄養バランスや摂取カロリーなど、食事提供についての現状を



『皆さんに健康体操指導中！』



『色とりどりの握り寿司！』

管理栄養士 長田 順子

平成二十七年五月二十日（水）、八雲北二若葉会のみなさまをお招きし、第三地域包括支援センター主催見学会『健康相談サロン』を開催しました。お集まり頂いた二十二名の皆様に、まずフロアの見学案内し、施設生活についての疑問、質問についてご説明いたしました。

お話をさせていただきました。一息ついたあとはリハビリテーション部より自宅でもできる頭や身体を使った数種類の健康体操指導を行いました。盛り上がりました。中でも自身の右手と左手で同時に『じゃんけん』し、片方が常に勝つように続ける体操。これは頭が混乱しながらも、笑いながら皆で実践することができました。今後も地域に開かれた施設を継続していきます。事務副主任 南地 章久

『健康相談サロン（見学会）開催』

『握り寿司バイキング開催』

平成二十七年五月二十九日（金）、長生苑創設以来初めての大会イベント『握り寿司バイキング』を開催致しました。この日のために福岡から寿司職人さんが来苑していただきました。食堂の一角に調理台を設け、目の前で握り寿司の実演を披露していただき、その華麗な指さばきにみなさまが見とれるひと時もありました。次々とできあがる美味しそうなお寿司に『腹一杯食べるぞ！』と意気込む男性入所者様の姿も見られました。

実際、食事開始からすぐに職員がおかわり用のお膳を各テーブルに配りましたが、みるみるうちにお膳のお寿司が空っぽの状態に！職員様も大急ぎで次から次へとお寿司を握る事になり、最後は用意したすべての寿司ネタがなくなっていました！職員さんも『お年寄りの方々に皆様すごい食べっぷりですね。圧倒されました！』と驚かれています。またさまざま、入所者様にお喜びいただけるイベントを開催していきたいと思えます。

蒸し暑い日が続く中、体調管理に特に注意すべき時期となっております。その中でも今回は食中毒予防に必要な注意点についてお話しさせていただきます。梅雨時から九月頃までは高温多湿な状態が続く、細菌がもたらす食中毒が多く発生します。細菌には次のような物があります。

- *腸管出血性大腸菌 (O157、O111)・・・牛レバー刺し、カイワレ大根等
- *サルモネラ菌・・・牛レバー刺し、鶏肉、卵等
- *腸炎ビブリオ・・・魚、貝等

食中毒を防ぐには抗菌・防腐作用に優れた梅干しや薬味野菜のシソ・ニンニク・シヨウガ・ワサビなど効果的です。免疫力を高めるビタミンB1が含まれる豚肉料理もお勧めです。



『夏の食中毒に用心』



そして食中毒から身を守る予防のポイントです！

- 消費期限等を確認する
- 冷蔵庫・冷凍庫は詰め込みすぎない
- 台所は清潔に保つよう心掛ける
- 野菜などは流水で綺麗に洗う
- 食事準備前・食事前は石鹸で丁寧に手を洗う
- 長時間、室温で放置しない
- 温かい物は温かいうち冷たいものは冷たいうちに食べる
- ちよつとでも怪しいと思ったら食べずに捨て、細菌を『つけない』『ぶやさない』『加熱等でやっつける』

これらの注意点を守るように心掛け、食中毒被害を防ぎましょう！

看護 吉谷マスエ



『七夕をみんなで楽しみました』

- 七夕行事特別食
- ・五目寿司
- ・七夕素麺
- ・小松菜と筍湯葉の煮びたし
- ・七夕ゼリー



『施設のおいしいメニュー』

編集後記 いよいよ夏本番です！冷房中の室内と外の気温差も大きくなります。体調管理に注意して、元気に毎日を楽しんでいきましょう！(M)

発行 医療法人西浦会
介護老人保健施設 長生苑
Tel 06・6908・7770



新ホームページアドレス
<http://www.cyoseien.jp>

『入所・短期入所・通所 利用状況について』

ただいま入所・短期入所・通所の各サービスおきまして、速やかにご案内できる状態となっております。また通所リハビリテーション（デイケア）につきましては、平成二十七年九月から祝日も営業致します。その機会がございましたらぜひ以下の担当者までお気軽にお問い合わせ願います。

また、ホームページもリニューアルしましたので、ぜひご参照願います。

入所・短期入所担当
支援相談員 岡崎・中村

通所リハビリテーション（デイケア）担当 住岡・清水

今年も、ご利用者様に願いごとを伺うと『何を願おうかな?』と思案されていますが、中にはお願いというよりも『体重を増やしたい!』と努力目標を掲げる方もいらっしゃいます。

捻りのきいた短冊も楽しみな季節です。

デイケアでは今日の七夕も含め、色々な年間行事を行っております。

四月はお花見、七月は七夕、八月は夏祭り、九月は敬老会、一二月はクリスマス会、一月は新年会、二月は節分会などなど。

他にも二ヶ月に一回ほどのペースで生花・カレンダー作り



『お星さまに願いを』



『自然の化粧姿』

七月一日水、休日を利用して前から興味のあった半夏生(はんげしょう)という花を観に、両足院(りょうそくいん)に行ってきました。

両足院は京阪線 祇園四条駅を下り、八坂神社方面へ徒歩十五分ほど歩いた途中の道にあります。

当日はあいにくの曇り空、小雨も降っていました。

両足院に到着し、庭園に入場すると京都の寺院独特の庭園は半夏生の白で美しく彩られています。

半夏生というちょっと耳慣れない名前の由来は、その葉が半分以上白くなり化粧をしているように見える所から由来しているそうです。

庭園を散歩しながら咲き乱れて



『縁側からの風景』

いる半夏生を間近に見ると、美しくも力強い草葉の生命力を感じられます。

梅雨の鬱陶しさに外にでるのも億劫になりがちですが、ふと傘を差して外に出かけてみると、今でしか見ることのできない景色や味わえない体験があることに気が付きました。

これからもまだ訪れたことのない場所を隠すことなく訪ねてみたいと思います。

介護 宮原 陽平



『デイケア便り』



今年も、この季節がやってきました。そうです。織姫と彦星が一年越しで再び会うことができる七夕です。

今回七夕の飾り付けを、教員免許を取得されるため、介護体験学習で来苑されていた大学生(実習生)のみなさんお手伝っていただき、素敵な飾り作りをしました。

・毎月末には誕生会も行っております。

これからもご利用者様に喜んで頂けるような取り組みを企画して参ります。

デイケア介護 佐藤 美三子

『長生苑運動会開催』

平成二十七年六月二十七日(土)長生苑の運動会を行いました。

毎年工夫を凝らしてさまざまな競技を楽しんでいただいています。



開会の挨拶も終わり、続けて三階の京山さんに代表で選手宣誓を行っていただきました。そして運動会前に恒例の準備体操!

巨乳のナースに扮したりハビリの瀬山先生の指導で身体をしっかりとほぐしていただいたあと、玉入れ、綿あめ食い競争といった種目で利用者様に楽しんで頂きました。

そして大きな風船を落とさないように次々とリレーでゴールまで運ぶ、玉送りの競争では二・三階と四・五階の利用者



『みんな力を合わせて』

様たちのチームワークを競い合いました。

締めには職員対抗のイス取りゲーム!

白熱した戦いの結果、看護師の久保さんが女性の部で優勝しました!

男性の部は去年の優勝者でもある介護の城本主任が今年も優勝しました。

数々の種目での勝敗の結果、今回の運動会は二・三階チームの優勝となりました。

しかし勝ち負け関係なく参加していただいた皆さんが楽しんでおられ、今回の運動会も大盛況で終わりました。

介護 宮原 陽平

『菖蒲園外出レクリエーション』

今年もレクリエーション委員会の活動として六月十日(水)に城北菖蒲園を訪れました。

二日続いた雨模様心配でしたが、天候に恵まれて最高気温が二十九度まで上昇する晴天になりました。

日差しも強く、持ち込んだ麦わら帽子がしっかりと役立つてくれました。

今回は七名の入所者様に参加して頂きました。

午後二時前に菖蒲園に到着すると、すでに多くの施設から見学に来られており大変賑わっていました。

会場に入ると菖蒲の花が至る所に咲いており、ちょうど見ごろを迎えていました。

途中、屋根のある休憩所で水分補給し記念写真を撮りながら、ゆっくりと見学する事ができ、じっくりと菖蒲の花々を楽しむことができました。

今後ともみなさまの思い出になるような活動をしていきたいと思

介護 山本 紘



『にっこり笑顔の花が咲きました』



『両足院を訪ねました』



職員投稿

七月一日水、休日を利用して前から興味のあった半夏生(はんげしょう)という花を観に、両足院(りょうそくいん)に行ってきました。

両足院は京阪線 祇園四条駅を下り、八坂神社方面へ徒歩十五分ほど歩いた途中の道にあります。

当日はあいにくの曇り空、小雨も降っていました。

両足院に到着し、庭園に入場すると京都の寺院独特の庭園は半夏生の白で美しく彩られています。

半夏生というちょっと耳慣れない名前の由来は、その葉が半分以上白くなり化粧をしているように見える所から由来しているそうです。

庭園を散歩しながら咲き乱れて

いる半夏生を間近に見ると、美しくも力強い草葉の生命力を感じられます。

梅雨の鬱陶しさに外にでるのも億劫になりがちですが、ふと傘を差して外に出かけてみると、今でしか見ることのできない景色や味わえない体験があることに気が付きました。

これからもまだ訪れたことのない場所を隠すことなく訪ねてみたいと思います。

介護 宮原 陽平