

# がーでん

第14号 平成28年10月11日 発行

社会福祉法人ひとひらの会

特別養護老人ホームひとひら

〒028-3172

岩手県花巻市石鳥谷町北寺林11-1351-1

TEL 0198-45-5878

FAX 0198-29-5616



## ■ 表紙の写真

### 敬老会

9月17日に敬老会を開催致しました。写真は還暦・喜寿・長寿（100歳以上）を迎えられた利用者様です。

みなさまの長寿をお祝いして、歌と踊りを披露させて頂きました。皆様これからもお体を大切に、いつまでも元気で長生きして下さいね。

## ○第14号のトピック

『動物のお面』

『夕涼み会』

『たこやきパーティー』

『秋の食材』

『秋の健康管理』

## 動物のお面

### (わんぱくユニット)

日々の生活の中、利用者様も季節の移り変わりを敏感に感じとられ、窓から見える景色を見てはその時期の習慣・風習について、皆様と話され楽しまれたり、懐かしがられたりされておられるようです。職員としては、昔からの季節の風習などを知る事ができ嬉しく思っている所です。



利用者様同士がお面を付けてそれぞれの動物や役になり、おどけてみせられると自然とユニット内が笑顔に包まれとても温かい空間が出来上がります。そんな明るい毎日をこれからも提供し一緒に楽しく過ごして行こうと思います。

## 夕涼み会

### (もえぎユニット)

7月の行事として夕涼み会を行いました。余興で見せていただいた太鼓の演奏は皆様迫力に圧倒されており真剣な眼差しで見っていました。お食事を交えながら、家族さんとお話しをしたりと皆様楽しまれています。



6月に育て始めたミニトマトは元気に育っております。今まで暖かい日が続いていましたが、10月に入ってから肌寒い日が多いです。これからはもっと寒くなりますので、利用者様・職員共に体調管理に気を付けて過ごしていきたいです。

## たこ焼きパーティー

(ひまわりユニット)

ひまわりユニットでは9月に誕生日の方がおられ、たこ焼きパーティーでお祝いしました。タコこそ入っていませんが、チョコ・チーズ・ウィンナー・林檎などを入れてみました。

利用者様からも「おいしかった。もっと食べたかった。」等の嬉しい言葉も聞かれました。



## 秋の食材

(給食)

今年も敬老会を行いました。お祝いの御膳も秋の食材をメインに作らせて頂きました。みなさまいかがだったでしょうか。

食欲の秋、収穫の秋、秋は美味しい食べ物がたくさんあります。「鯖」は秋に旬を迎える食材の1つであり、生でも煮ても焼いても脂がのってとても美味しいです。鯖にはDHAが多く含まれていますが、DHAは血管の若さをキープし血液もさらさらにします。

またコレステロール・中性脂肪をダウンさせ、脳の活性化、記憶力アップ、ストレスの改善にも力を発揮します。



## 秋の健康管理

(医務室)

秋の深まりを感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。気温も低くなり、空気も乾燥し様々な病気が流行しやすい時期となりました。

気温が低くなると、血管が収縮し、血圧が高くなります。それに伴い、動脈硬化や脳梗塞を起こしやすいくなります。

また空気が乾燥するこの時期、上気道感染症・喘息・皮膚の乾燥などが起こりやすいです。対策として「体調変化の早期発見」・「換気を行う」・「インフルエンザの予防接種」・「入浴後の保湿」を心がけていきたいと思えます。



## 事務室より

夕涼み会・敬老会はお陰様で大成功に終わりました。皆様ありがとうございました。

次号は平成29年1月発行予定です。