

文字製作： 通所利用 稲川弘子 様

おもいやり



☆デイルームのディスプレイ☆

折り紙であじさいの花を作りました。
デイケア 介護福祉士 佐々木安代

たくさんのおじさい
とカエルが皆様を
お迎えています♪



☆手形アート☆

利用者様の手形を葉っぱに見立てて
大きな木を作り壁に飾りました。

デイケア 介護福祉士 佐々木安代



発行日： 平成29年 8月31日 第68号

発行者： 医療法人聖仁会 介護老人保健施設ジョイウエルス桔梗
〒041-0801 函館市桔梗町557番地
TEL 0138-46-8881 FAX 0138-46-8880 広報委員会



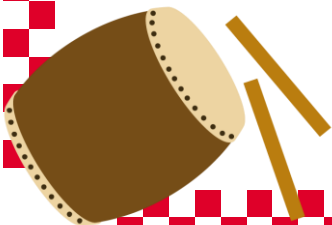
ジョイウェルス桔梗

夏祭り



8月16日、毎年恒例の夏祭りを開催しました。当日は曇り空で肌寒く、屋内での開催となりましたが、「元祖婆あYOSAKOI」様のにぎやかな踊りで始まり、「桔梗町会女性部」様による盆踊りでは利用者様や職員も踊りの輪に入るなどして大いに盛り上がり皆さん楽しまれていたようでした。また、今年は職員による手品や腕相撲大会などの余興もあり、会場はたくさんの笑い声であふれていました。

事務 高石桂路



6月行事 新人おひろめ会

6月14日 入所2階3階合同行事として「新人おひろめ会」が開かれました。着ぐるみを着た職員が登場すると会場からは笑いが起こり、歌を披露すると手拍子と共に「うまい！」のかけ声もかかってとても盛り上がりましたね。

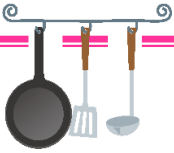
入所2階 介護員 渡部粧子



5月行事 末廣佳子様ハープ演奏会

ヤマハ音楽教室で講師を務める末廣佳子様が来所されハープの演奏をお披露目くださいました。大きなハープから奏でられる「荒城の月」「アメージンググレース」などの名曲にのせた優しい音色に心洗われたひとときでした。

デイケア 介護福祉士 佐々木安代

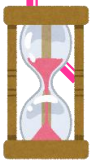


7月 デイケア*おやつレク



豆腐入り白玉だんごをみんなでコネコネ♪やわらかく、のどごしの良い白玉だんごを抹茶アイスと一緒に戴きました。

デイケア介護福祉士 佐々木安代



7月7日のお食事は…

- 七夕にちなんで、飾りをあしらった「手まり握りごはん」、流れ星をイメージして星形に切り抜いた人参ときゅうりを盛りつけたのどごしのよい「そうめん」。色とりどりの夏野菜とタラを甘酸っぱい液に漬け込んだ「さっぱりマリネ」などをご用意しました。
- 今年初のスイカも甘くて美味しいと好評でした。全体的に涼しげな見た目と色々な食感も楽しめる、星がいっぱいのかわいらしいメニューに出来上がったと思います。

管理栄養士 平澤恵理子



※掲載の写真はご本人様、ご家族様の了承を頂戴しています。

リハビリテーション室からの「情報ステーション」

第2回 「サルコペニアを防ぐには」

加齢などに伴って、筋力や身体機能が低下するサルコペニア（＝私たちが「歳のせい」にしている原因）は上手にお手入れすることで回復したり、悪化を予防することができます。
サルコペニアを予防するのに大切なことは ①適切な栄養 ②適度な運動 ③体重管理 です。

効率的に予防するためには、まず自分の体を知ることが大切！

- 歩く速さはどうですか？…青信号の間に横断歩道を渡りきることができる？
- 指先の力は？……………ペットボトルのキャップを楽々開けられる？
- ふくらはぎの太さはどうでしょう？（筋肉量の目安）

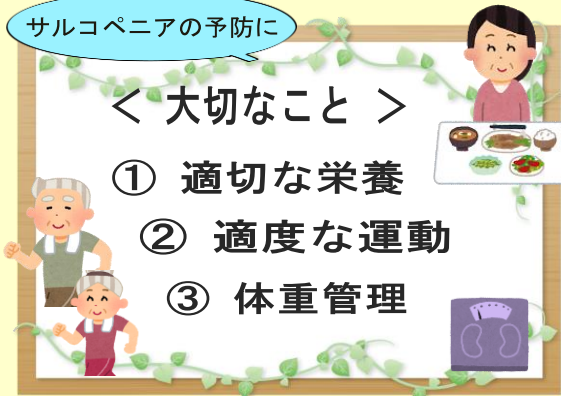
…両手の親指と中指で輪を作り、ふくらはぎの太さを測ります。
輪とふくらはぎの隙間が大きければ大きいほど、筋肉量減少の可能性大！



サルコペニアの予防に

< 大切なこと >

- ① 適切な栄養
- ② 適度な運動
- ③ 体重管理



ひとつでも当てはまることがあれば黄色信号！
これから数回に分けて予防方法等について詳しくお話しをしていきたいと思います。



言語聴覚士 松島 環



【ボランティア募集中】

入所、通所されている方々と、一緒にゲームをしたり、作品を作ったり、おしゃべりを楽しんでみませんか？また歌や踊りなど披露して頂ける方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介下さい。下記担当までご連絡をお待ち致しております。

お問い合わせ窓口 支援相談員 信太克則

～介護職員募集～

- 介護の資格をお持ちの方
 - 資格は持っているが、長いブランクのある方
 - これから介護の資格を取る予定の方
 - 介護のお仕事に興味のある方
- 上記に該当される方はご連絡をお待ちしております。
連絡先 46-8881（担当：こうち）

【編集後記】

今年の夏は例年にない涼しい日が続きました。その涼しい夏も過ぎ去り、爽やかな秋そして食欲の秋が近づいております。皆様におかれましては、如何お過ごしでしょうか。山には木の実やキノコが実り、川には鮭が遡上し、海には秋刀魚が寄ってきます。この時期、北海道には美味しい食材がたくさんあります。美味しいものを食べて、北海道の秋を満喫しましょう。皆様の御意見や御要望等ございましたら、お気軽に事務室広報係までお寄せください。

また、医療法人 聖仁会ホームページ (<http://www.sejinkai-mori.jp/>) でも広報誌「おもしろい」をご覧ください。 広報係事務 高石桂路

