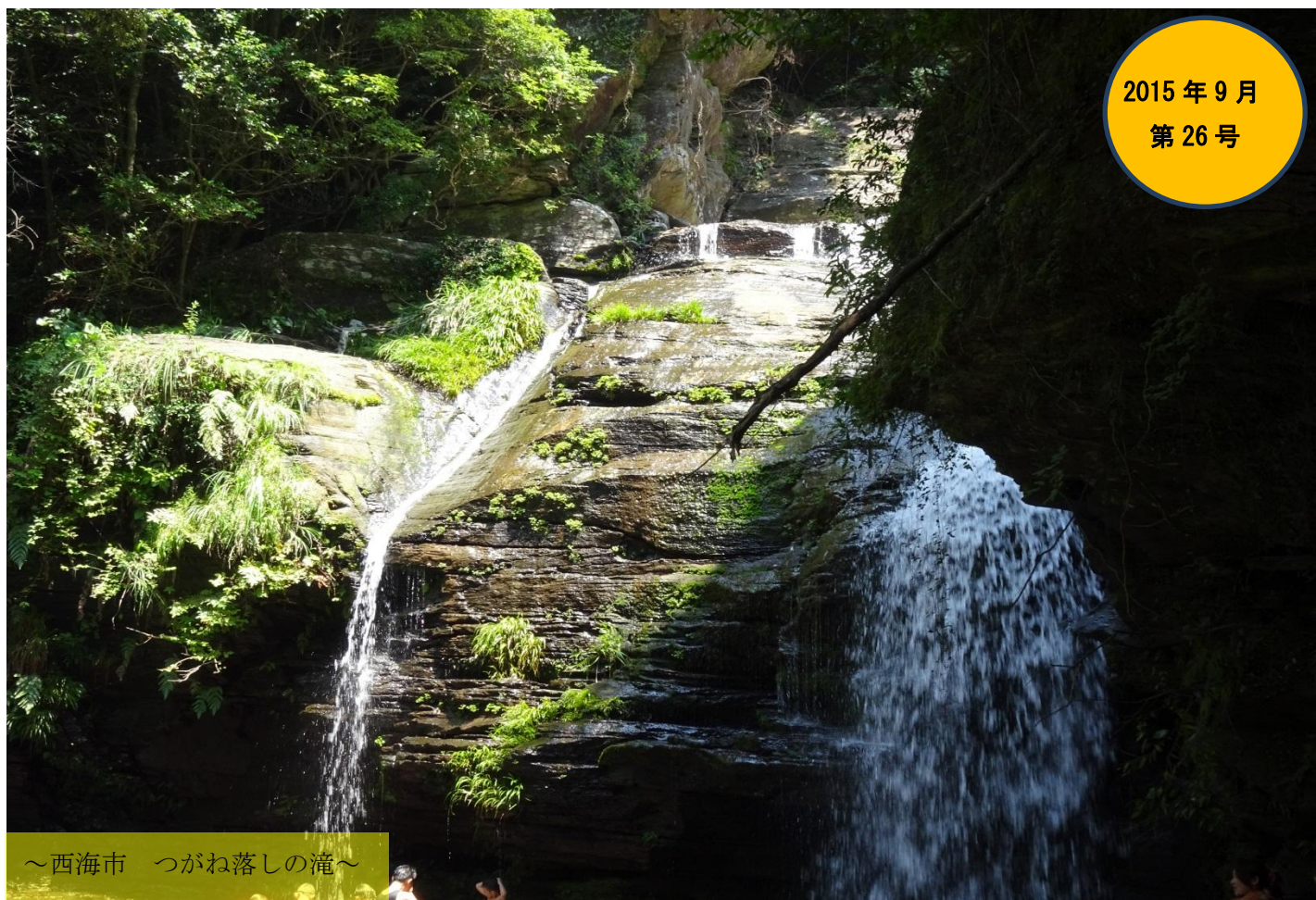


スマイル

2015年9月
第26号



～西海市 つがね落しの滝～

ご挨拶

謹啓 初秋の候、皆様におかれましてはますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

日頃より当施設に対し、あたたかいご支援ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、今年の夏は戦後七十年を経て、先の大戦を様々な立場から振り返る取り組みがなされる一方で、我が国の行方を大きく左右するような安全保障の新たな法律が議論されるなど、いろいろなることを深く考えさせられる夏だったように思います。我々は被爆地に住む者として二度と戦争が起こらないことを願うばかりです。

少しずつ秋の気配が感じられる季節になってまいりましたが、もうしばらく暑い日が続くようです。

くれぐれもご自愛のほどをお祈り申し上げますとともに今後の皆様方の更なるご多幸をご祈念申し上げます、発行のご挨拶といたします。

謹白

平成二十七年九月

社会福祉法人扶早会

介護老人保健施設東長崎ナースィングホーム

施設長 藤野 和馬

平成 27 年 7 月 4 日（土）に七夕祭りを開催しました。

今年も通所と入所合同で開催しエレキギター演奏、相撲甚句、抽選会、まつりのんのこ踊りなど楽しみました。



ボランティアの方によるエレキギター演奏、昔懐かしい曲を披露していただきました。



通所の方が作成された天の川



職員によるまつりのんのこ



ロビーの飾りの様子。



通所リハビリ紹介

5月18日 三和会ボランティア

踊りや演奏を披露していただきました。

5月28日 大正琴ボランティア

大正琴の綺麗な音色にうっとり♪



6月の花菖蒲見学

色鮮やかでとても綺麗でした。

あいうえお作文コンテストに応募され 690 作品の中からみごと銅賞(6 作品選出)を受賞されました！！
次回作品も応募受付中です☆希望者は職員まで☆



か介護手厚く受けつつも
い歳年月を越えて来た
ご此処は我が家とつど思う
川瀬 千鶴子

ご利用を希望される方はご連絡をお待ちしております。

東長崎ナーシングホーム リハビリテーション部【通所】

電話番号 095-839-8002 担当 安永・門脇

リハビリテーション室より

当施設の畑では作業療法士による集団作業療法の一環で、季節に応じた様々な作物を育てています。今回は、スイカとゴーヤの収穫時期になりましたので、みなさんと収穫を行って頂きました。



みなさん、立派なスイカを目の前にして終始笑顔が絶えませんでした。



収穫したスイカやゴーヤは、厨房で調理してもらいみなさんの食事に提供させて頂きました。

採れたてで新鮮なため、美味しいという感想が多く聞かれました。

興味を持たれた方は、ぜひお問い合わせください。



介護老人保健施設 東長崎ナーシングホーム リハビリテーション部
長崎市東町 1893-5
TEL 095-839-8002 (担当：安永)

暮らしのお役立ち情報 **これから...**



暑い夏が過ぎ、ほっとするのが秋。やっと過ごしやすい季節になったと思われがちですが、実は秋にも流行しやすい病気があります。

夏の疲れが残る体に、朝晩の冷え込みなど気温や湿度が変化します。

気温や湿度などが急激に変化すると、自律神経がついていけず体調を崩しやすくなります。特に免疫力の弱い高齢者は重症化してしまうこともあります。

そのため今回は、秋に流行する病気についてです。

●ウイルス・細菌による感染症●

残暑による日中の暑さに比べ、朝晩には冷え込む秋口は風邪をひきやすい季節でもあります。室温調節や衣服での調節を心がけましょう。

また徐々に空気が乾燥してきます。インフルエンザやRSウイルスなどに備えうがいをする習慣をつけましょう。

- ◎ たっぷり睡眠をとる
Illustration: Moon, star, and 'ZZZ...' text.
- ◎ 栄養バランスのよい食事
Illustration: Plates of various foods.
- ◎ うがい
Illustration: Mouth with 'ガラガラ' text and a glass of water.
- ◎ 手洗い
Illustration: Hands being washed with soap bubbles.
- ◎ ストレスや過労を避ける
Illustration: A stressed face with lightning bolts.
- ◎ 食事で十分に栄養を摂れないときは栄養ドリンク剤、ビタミン剤などを利用
Illustration: Bottles of 'ビタミン剤' and a 'ビタミン配合!' callout.
- ◎ 子どもやお年寄りには予防接種も有効
Illustration: A syringe.
- ◎ かぜが流行っているときはなるべく人混みに出ない
Illustration: A smiling virus character and 'ウイルス' text.
- ◎ のどの乾燥を防ぐためにマスクを
Illustration: A face wearing a mask.





野菜について

目標として一日に一人当たり摂取して頂きたい野菜の量は、**350g**です。しかし、多くの世代がこの目標に届かず、全体の平均は280gという量です。各世代の中で一番多く野菜を食べているのは60代で、少ないのが20代、30代で目標の7割程度しか食べていない結果があります。ひと口に「1日野菜350g」といっても分かりにくいので、量の目安として、**野菜の小鉢を1つ食事に付けてみる**と摂取し易くなるかと思えます。

- ・おひたし
- ・きんぴら
- ・サラダ
- ・具沢山の味噌汁



また、生で食べづら

いと思ったら、**炒めたり、スープで煮込めば**量もかさばらないので意外と沢山摂取できます。肉類で偏った食事に**食物繊維が豊富な野菜**をとることで、腸内洗浄に役立ち、腸内を綺麗に保つことができます。野菜不足が関係してくる症状として、肌荒れ、ニキビ、吹き出物、ストレスや便秘、そして高血圧や動脈硬化なども考えられます。うまく野菜不足を解消するのに、「**野菜ジュース**」で補うこともできます。自分でオリジナルのジュースを新鮮に作って飲まれるなら、飲みやすくするのに、りんごやはちみつなどを加えると良いかと思えます。また、飲み切りサイズの野菜ジュースも沢山販売されていますので、お気に入りを見つけて朝一杯飲む習慣をつけてみてはいかがでしょうか。



七夕お重

- ☆ちらし寿司
 - ☆とろろ昆布汁
 - ☆星のハンバーグ & 星のコロッケ
 - ☆カニつみれと野菜の味噌煮
 - ☆炒り五目卵の花
 - ☆枝豆とコーンのつまみ揚げ
 - ☆ひじきのドレッシング和え
 - ☆マンゴー
 - ☆クールゼリー
- 平成二十七年七月七日提供

編集後記

まだまだ暑い日が続きますが皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて当施設は九月に敬老会、十月に運動会の開催を予定していますので楽しみにしてください。皆様にとって実り多き秋になります様、お祈り申しあげます。

※東長崎ナーシングホームは長崎市と福祉避難所の協定を結んでおります。

福祉避難所とは・・・
風水害や地震等により被災した世帯、台風の接近等により避難勧告等が発せられ避難を余儀なくされた方々で、体育館等の市が指定した避難所では適切な対応ができない「在宅で寝たきりの高齢者や重度の障害者」を受け入れることができるよう、民間の社会福祉施設等の協力を得て、同施設の一部を福祉避難所として開設し、一定期間の介護等ができる支援体制を整備しようとするものです。



問い合わせ先
社会福祉法人 扶早会
介護老人保健施設
東長崎ナーシングホーム
〒851-0116
長崎市東町 1893-5
電話 095-839-8002
<http://www.higanaga-nhome.jp>