第 89 号　2022 年　7 月発行

洞庵荘だより

社会福祉法人洞庵の園
軽費老人ホーム洞庵荘
〒841-0084
佐賀県鳥栖市山浦町 2973
☎ 0942-83-1500

＊写真の掲載は御本人の了承を得ています

今年は梅雨入りが遅く、反対に梅雨明けが早かった為雨の時期が非常に少なかったですね。これから暑い暑い夏がやってきますね。

洞庵荘でも場所と時間の制限付きではありますが、外出や面会が出来るようになりました。しかし、コロナウイルスの終息は、まだまだ先のようです。

これからも感染対策を行いながら、今まで通りマスク着用・手洗い・消毒は必ず行いましょう。

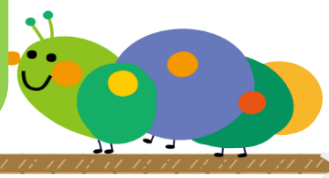
お知らせ!

７月より９月末まで

シャワー浴が始まりました

男性（月・水・金）14 時から

女性（火・木・土）14 時から



よもぎ摘み&よもぎ茎取り

たくさん摘むわよ

立派なよもぎです。

よもぎ団子が楽しみね～❤

お天気がいい日に荘周辺によもぎを取りに行きました。午後からは皆さんと楽しく談笑しながらよもぎの茎取り・葉揃えを行いました。

よもぎ団子

入居者の皆さんに春の季節を感じて頂く為によもぎ団子を作り、おやつの時間に召し上がって頂きました

よもぎ団子、
美味しかよ～
おかわりあるね？

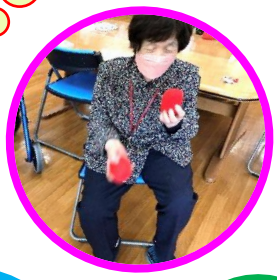
昔を思い出すよ。
甘くて美味しいです

ポピー見学

小郡市味坂にある田園に 100 万本のポピーの花を見に行ってきました。赤・白・ピンクの可愛らしい花が畑一面に咲き誇ってとても綺麗でした。

レクリエーション

皆さん、得意気にお手玉の披露をされていました。



私、とても上手でしょ？

右は白チーム・左は赤チームと別れ、お手玉を乗せてボードが傾いて落ちた方が負け。ボードが、ゆらゆら揺れハラハラ・ドキドキで楽しかったです。

そよかぜ館・まっちゃんへ行ってきました♫

何を買おうかね？

久しぶりの遠出！三瀬のまっちゃんと大和そよかぜ館で楽しい一時を過ごしました。昼食は各自好きなお弁当を買ってお腹一杯の様子でした。

外で食べるお弁当は美味しいね！！

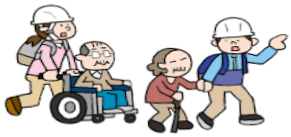
新鮮な野菜とお饅頭を買っていこう！

茶話会（ビリヤード）

とっても美味しいわ

いくわよー😊

ビリヤードをして盛り上がりました。
ゲームの後は皆さん楽しみにされていたシュークリームを食べてご満悦。



避難訓練・消火訓練

荘では年二回、避難訓練を行っています。
今回は、昼間想定での訓練をしました。
非常ベルがなるとベランダに出られ
職員の誘導で避難されていました。
水消火器を使っての消火訓練を業者の方に
教えて頂き、職員で消火訓練も行いました。

バーベキュー会

2年振りのバーベキュー会を行いました!!

おかわりくださーい♡

焼けたら職員が配ります(^^♪
たくさん食べてくださーい!!

お誕生紹介

7月

池田安子様　　吉野賢固様
執行令子様　　田崎かをる様
平方良典様

8月

木下信子様　　田中キヨ子様
西木　誠様　　上野フミ子様
前田武彦様　　野中一二三様

9月

宮田リツ子様

これからもお元気にお過ごし下さい
誕生日おめでとうございます

夏の行事

- 残暑の会
- 喫茶会
- かき氷
- ショッピング（フレスポ）
- 巨峰狩り

秋の行事

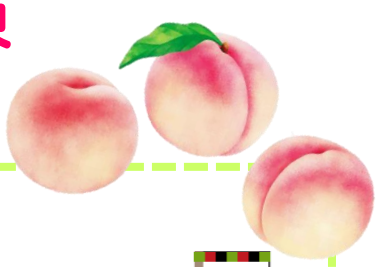
- 敬老会
- ひまわり見学
- 茶話会（洋菓子）
- お楽しみ会（道の駅）
- 柿狩り
- ショッピング
  （サンキ・ダイレックス）
- 梨狩り

行事を変更する場合があります

栄養士だより

ジメジメしたいや～な梅雨を乗り越えて
美味な果物がたくさんやってきました!

意外と知らない桃の世界

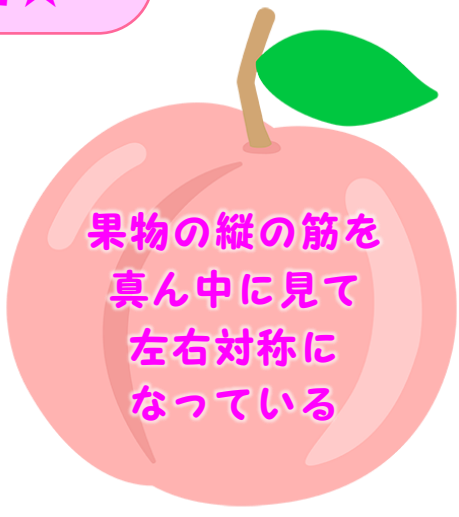


神話にも登場する桃の歴史

桃の原産は中国といわれ、日本では古事記や日本書紀にも記載があります。 中国には桃を食べた仙人が不老不死となった説話がある事から「仙果」とも呼ばれ、花や葉・枝にも邪気を払う効果があると考えられてきました。

日本でも鬼を恐れさせるといわれ、これが昔話「ももたろう」につながったという説があります。

★おいしい白桃の選び方★



看護師だより

7月、梅雨が明ければ 暑い夏！ そして 熱中症 がやってきます

毎年、今の時期は「熱中症」についてお話しをさせて頂いていますが、皆さん覚えていますか?

「コロナ」「インフルエンザ」「熱中症」は皆さんにとって非常に身近な、そして怖い病気です

しっかり予防して、かからないようにしていきましょう！

熱中症対策 ① 暑さをさける

エアコン、扇風機を上手に使って部屋の風通しを良くして室温を調整する

涼しい服装にし、汗をかいたらこまめに着替える

外出は控え、どうしても外出する時は帽子日傘を使う

屋外でのマスクは 2m 以上離れていれば外していい

熱中症対策 ② こまめに水分補給をする

喉が渇く前に飲む

1日1.2ℓ程度(ペットボトル2.5本分)を目安に時間を決めて飲む

水・白湯・麦茶がおすすめ

コーヒー・ビールは尿として出るので水分補給にはならない

外出、散歩に行く時も水分を持ち歩き、途中で飲むようにする

入浴の前後、就寝前と起床時にも水分をとる

熱中症対策　③ 暑さに負けない体を作る

適度に動いて汗をかくことが大事

３度の食事をしっかり食べて栄養を体にとり入れる

菓子やパン、惣菜などは、塩分の摂り過ぎや肥満につながり、栄養にはならない

高齢者は体の機能が低下してくるため、若い人に比べれば

熱中症にかかりやすいと言われています

これらをしっかりとって暑い夏を元気に過ごしていきましょう

疲れに負けるな！

コロナのストレスに負けないメンタルケア

面会や外出の制限、行事の縮小により生活が不活発になっています。生活が不活発になると、筋力や体力の低下、自粛生活に対する不満・ストレス、体調不良や意欲の低下、精神的に不安定になり落ち込んだりイライラしたりしてしまいます。 では、そうならない為にはどうしたらいいでしょうか？

会　話

人と会話をしましょう

入居されている皆さん同士でも、職員とでも、ちょっとした会話を交わすだけでも気持ちがほぐれるはずです。
ご家族やご友人に電話をかけるのもいいですね。 ただ、人の噂話や不満話はストレスを増やします。
そういう内容は、遠慮なく職員へどうぞ!

運　動

散歩や体操をしましょう

散歩や体操をして、筋力や体力が落ちないように、しっかりと体を動かしましょう。
ちょっとした運動を日々の生活に追加するだけでストレスに負けない強い気持ちを持つことができます。

食　事

3食しっかり食べましょう

食べ物には栄養成分だけでなく、気持ちをリラックスさせる効果もあります。
栄養が足りないとイライラしたり、気持ちが落ち込みやすくなります。
洞庵荘の食事は栄養バランスが取れた食事です。

睡　眠

質の良い睡眠をとりましょう

睡眠不足になると、集中力や免疫機能が低下したり、イライラしやすくなります。
決まった時間に寝て、起きてますか?
部屋の電気やテレビは消してますか?
部屋の温度は丁度良いですか?
少しの工夫で睡眠の質が改善され、心も体もしっかり休めることができますよ。