第 93 号　2023 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

今年は例年より梅雨入りが早く、じめじめした日が続いていますが

梅雨が明ければ強烈な陽が照りつける日がやってきます。

小まめな水分補給を心掛けこの暑さに負けず元気に夏を過ごしましょう。

五月より新型コロナウィルスが季節性インフルエンザと同じ 5 類に

移行されましたが、移行後に「感染者は増加傾向にある」としています。

引き続き、感染予防の為にマスク着用・手洗い・消毒を行いましょう。

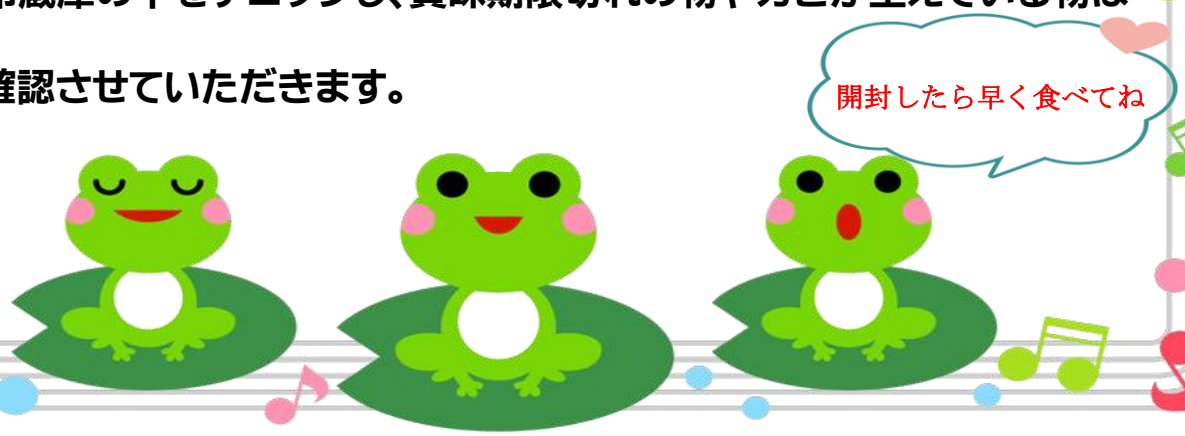
おしらせ

ジメジメとした梅雨の時期は、湿度が上がりカビが発生します。

食べ物や飲み物は冷蔵庫で保管し賞味期限内に食べるようにしましょう!

職員が冷蔵庫の中をチェックし、賞味期限切れの物やカビが生えている物は

ないか確認させていただきます。



「歩こう会」が始まりました

今年度より歩こう会を実施しています。
荘周辺を 30 分程、自分のペースで散歩運動を行います。一人で歩くよりみんなで歩いた方が楽しいとの声もあります。歩くと骨が丈夫になりますので歩こう会に参加されて下さい。

春の風が気持ちよか～

天気の良い日にヨモギ摘み

荘周辺によもぎ取りに行きました。
午後からは、よもぎの茎取り・葉揃えを皆さんと楽しく行うことが出来ました。
山浦産のよもぎで団子を作り、おやつの時間に召し上がって頂きました。

ヨモギ葉揃え

ポピー見学 in 小郡

小郡市味坂にあるポピー園へ見学に行きました。100 万本のポピーで畑一面ピンク色に染まりとても綺麗でした。

二人仲良く、はい！チーズ

ポピーの花に負けないくらい可愛く撮ってね❤

畑いっぱいのポピーが満開です

食べちゃいたいくらいかわいいな～

洞庵荘食堂にて焼肉会がありました

昼食に焼肉を召し上がって頂きました。
皆さん焼肉を楽しみにされてあり、お肉のおかわりの声がたくさん聞こえて来ました。
炭火で焼いた肉は最高でしたね。

みんなで食べる焼肉は最高だよ～

お肉柔らかくて美味しいよ❤

あ～～腹いっぱいになったよ。

避難訓練・消火訓練

洞庵荘では避難訓練を年二回行っています。
今回は昼間の想定での訓練でした。
非常ベルが鳴ると皆さんベランダ側から出られ避難されていました。
水消火器を使用し入居者様と職員と消火訓練を行いました。

職員の通報訓練です

茶話会洋菓子

「箱のなかみは何だろう～な？」のレクリエーションゲームを楽しんだ後は、楽しみにされていた洋菓子（ロールケーキ）を頂きました。

箱の中何がはいっとやろ～か～　ドキドキする

ロールケーキ甘くて美味しいよ

行事予定

茶話会（レクリエーション）

喫茶会

七夕会

道の駅へ買物

残暑の会

かき氷

ショッピング（フレスポ）

おはぎ

敬老会

★予定ですので変更になる場合があります

和菓子の水田屋さん

鳥栖市内にある和菓子銘菓水田屋さんより毎月第 1 土曜日、訪問販売に来て頂いております。
洞庵荘の入居者様も甘い物が大好き。特に一番売れているのが創業明治 22 年より続くすずめ最中でした。袋いっぱい購入される方もいればどら焼き 1 個のみ購入される方もいらっしゃいました。

すずめ最中

バタどら焼き

大人気！

何にしようかなー？
おはぎも食べたいねー！

いらっしゃいませ

Happy Birthday

お誕生者紹介

7月

平方良典様
執行玲子様
田崎かをる様
亀田イヱ子様
池田安子様

8月

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

9月

宮田リツ子様

お誕生日おめでとうございます

暑い日が続きますがこれからもお元気にお過ごしください。

栄養士だより

肥満になりにくい食生活

ポイント　栄養バランスの良い食事

- ☑ 洞庵荘の食事をしっかり食べましょう
- ☑ 間食を毎日食べる習慣を止めて、曜日・時間を決めて摂るようにしましょう

ポイント　人工甘味料

- ☑ 0（ゼロ）カロリーと表記された製品をよく見かけますが、カロリーは「ゼロ」でも様々な添加物や人工甘味料が多量に使用されています
- ☑ インスリンの分泌に影響を与え肥満の原因になります
  商品の裏の食品表示をしっかりと見る習慣が大切です

あや子の登山日記
～久住登山編～

美しいミヤマキリシマを見る為に
久住登山！
毎年膝の痛みに悩まされています。
しかし！今年のあや子は違う！
砂糖５袋分の体重を減らしたおか
げで全く膝の痛みが無かった～！

山頂まではとてもきつくて
苦しかったけど、山頂の花々を
見た時は、また来年も
来ようと思った。
鹿数頭と
桃太郎の家来
キジにも出会ったよ。

もう少し適度な運動をして体力をつけなくては！

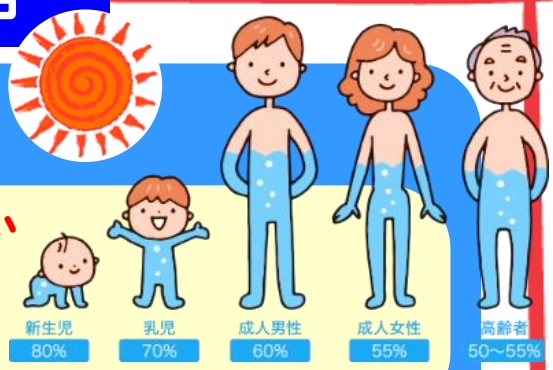
看護師だより

洞庵荘の皆さん、熱中症にご注意ください

近年、夏の猛暑による熱中症の被害が増え
昨年は熱中症による救急搬送が７万人を超え
佐賀県は全国で５番目に多かったそうです。

注意

高齢者が熱中症になりやすい理由



1 体内の水分が不足しがち

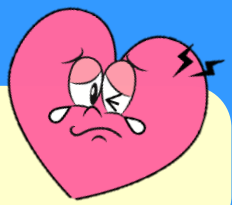
高齢者は若年者よりも水分量が少ない

体内の老廃物を出す為にたくさんの
水分を必要とする

2 暑さやのどの渇きを感じにくくなる

加齢により暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなる

3 暑さを体から逃がす機能が低下



高齢者は体に熱が溜まりやすく、
暑い時は若年者より心臓系への負担が大きくなる

熱中症予防

1 水分補給をこまめに　一日 1.2ℓを目安に

★「のどが渇かなくても」が一番のポイント

★1時間毎にコップ1杯、入浴前後や起床後、就寝前にも飲む

2 エアコンを活用する　設定温度は 26～28℃

★扇風機を併用し室内の空気を巡回させたりベランダ、入口の戸を開けて換気を行う

3 涼しい恰好を心掛ける　通気性のよい服を着る

★外出時は日傘・帽子を使う

★水分を持ち歩く

★タオルを濡らし首に巻いて体温を調整する

4 規則正しい生活を心掛ける

★3食きちんと食べ、夜の睡眠を十分に取り体調の管理をする

5 熱中症を意識する

★「誰でも熱中症になるかもしれない」という事を覚えておき周りの人にも声掛けをする

★入浴時「水分とった?」とか「部屋暑くない?」など、お互いを思いやって気にかける事も大切

最近、コロナも増加傾向で、その上暑い夏もやってくると
熱中症も心配で心が休まる時がありません。
洞庵荘の皆さんも色んな病気をお持ちの方が多く、
そうなると熱中症になる確率も高くなります。
「飲む」「食べる」「寝る」「涼む」の4つを忘れずに、
元気にこの夏を過ごしていきましょう。

なぜ エアコンをつけないの？

エアコンをつけない理由を聞くと・・・

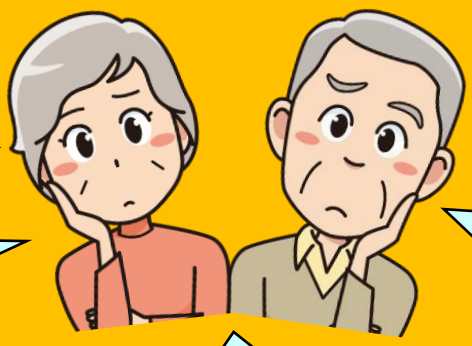
エアコンの風を浴びると体調を崩すのよね

やっぱり！節電よ！

今までもエアコンは使っていないし

エアコンは電気代が高い

暑さをしのぐには扇風機で十分だし



エアコンを使うほど暑くないしね

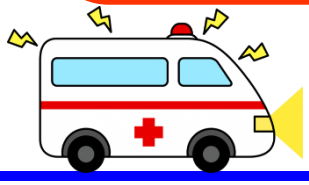
エアコンの風は体に悪いと聞いたことがあるよ

電気代がもったいない

みなさんからこのような言葉をよく聞きます

しかし・・・!!

熱中症で救急搬送された人の半数以上が



65 歳以上の高齢者です

いつまでも元気に
洞庵荘で生活して欲しいんです！

だから・・・

エアコン をつけてください

【環境の変化】

昔と違い、今は気温が上がっており
35℃を超える猛暑日が多くなっています

【感覚の衰え】

身体機能の低下により暑さを感じにくく、
体温調整がうまく出来ないようになっています

暑くなくても汗はかいています

【電気代】

昔よりエアコンの電気代はかなり安くなっています

エアコンはつけ始めに一番電気を使います
ので **つけっぱなし** が最適です

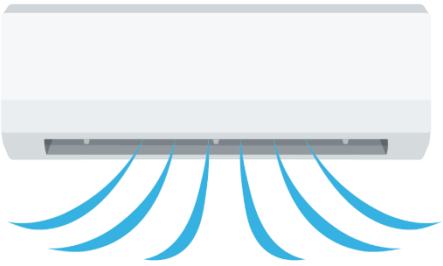
寒い・冷たい・痛い・嫌だ

このように感じている方々は**風向**と**風量**を工夫しましょう

風向

水平か上向き

風が直接体に当たらない



風量

自動にする

冷え過ぎを防ぐ
適切な室温を保てる

「分からない」「自分で出来ない」という方は、職員へ声かけて下さい