第 94 号　2023 年 10 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

暑い夏も終わり、秋晴れの心地よい季節となりました。

天気が良い日は洞庵荘周辺を散歩して秋を探してみてはいかがでしょうか。これからの季節、朝・晩は少し肌寒く、日中との温度差がありますので体調には気を付けてお過ごし下さい。

また、市内ではコロナ・インフルエンザの感染者が増加傾向にある様です。引き続きマスク・手洗いの感染対策をお願い致します。

美化活動のお知らせ

10 月より毎週土曜日午前 9 時から洞庵荘周辺の草取りを行います。参加は自由ですのでお手伝いが出来る方はお願いします。

草取りは筋力をつかう動作が多くあります。
座ったり立ったりの屈伸運動で、太ももとふくらはぎの筋力強化、草を引っ張ることで背筋と腕・握力の筋力強化、鎌を使う事で手首と前腕の筋力強化ができます。草取りは雑草も取り、しかも筋力トレーニングもできて一石二鳥なんです

運動会

カップリレー

三年ぶりの開催となる運動会は
大変盛り上がり職員も競技に夢中
になるほどでした。
六種目の競技を終え今年は紅組が
優勝しました。
運動会後のお弁当はとても美味し
かったですね。

ボール運び

ボールリレー

玉入れ

尻相撲

赤組

引っ掛け名人

今月のレクリエーション&

レクリエーションで宝探しゲームを行いました。時間内にカップを開け赤い宝を何個当てられるかのゲームです。予想以上に難しく一度カップを戻す為、何度も同じカップを開けられる方もいました。「すぐ忘れる!アハハハ・・」と笑っておられる方が多かったです。レクの後は白玉ぜんざいを頂きました。甘さも丁度良かったです。

女子会中!!いつまでも
お喋りが止まりません!!

ほっぺた落ちるよ~

とうぞごゆっくり

どうあん喫茶会

洞庵荘喫茶会も今回で４回目になりました。
今日の喫茶会は冷たいデザートメニューを用意しました。お抹茶付きの葛まんじゅうが一番人気でした。
「お抹茶が好き」との声が多くありました。
次回は、２月に実施しますのでお楽しみに！！！

七夕会

皆さんと一緒に七夕飾り作りを行い、願い事を書いた短冊も笹に飾りました。願い事叶いますように★

残暑の会

コロナ感染予防を普段からお願いしている事もあり、食事中は会話を控えられた静かな会でしたが、食事も美味しいと沢山の笑顔が見れました。
ビンゴゲームでは、数字が出ると「あった！」「リーチ」などの声が上がり大変盛り上がりました。

BINGO！

かき氷

冷たくて美味しい

毎年８月には、かき氷の日があります。
入浴後のかき氷は、冷たくてとても美味しいですね！「ふわふわして美味しかぁー」「ミルクたっぷりで」とおかわりされる方もおられました。
毎年楽しみですね！！

敬老会

いつまでも
お元気で
いてください

米寿　堤 照子様　山下サナエ様
喜寿　江頭 傳様

祝敬老おめでとうございます。
これからも素敵な日々をお過ごしください!
コロナも５類に移行となり、３年ぶりに職員の余興を行いました。
いつまでもサザエさんのように元気でいて欲しいとの願いを込めて
踊りました

美味しい料理ありがとう

ビンゴゲーム
楽しかったよ。

お料理全部頂きました💖

今日もいい天気～♪

♪お魚くわえたドラネコ～♬
職員でサザエさんを踊りました

職員さんの踊りに見惚れたよ(⌒▽⌒)

お誕生紹介

10がつ

田中房子様　　山下サナエ様
宮地俊夫様　　梅津勝子様
西村恭代様　　江島クニ子様
武田良子様

12月

田中利男様　　後藤保栄様
前原實生様　　林　庸子様
吉松清子様

お誕生日おめでとうございます

秋の行事

茶話会（和菓子）
道の駅
ひまわり見学
コスモス見学
クリスマス忘年会
餅つき

冬の行事

新年祝賀会
ほんげんぎょう
初詣
茶話会（洋菓子）
喫茶会　　職員余興
節分会　　年度末茶話会

栄養士だより

朝夕は涼しくなってきた今日この頃、時には空を見上げて
昔のステキな出来事に思いをはせてはいかがでしょうか？

十三夜

旧暦８月15日（中秋の名月）のほかにも、旧暦９月13日には（十三夜）があります。昔の人は、あと数日で満ちる十三夜の月を満月と並ぶ名月として愛でていました。十五夜を眺めたのに、十三夜を見逃すのは「片見月」と呼ばれました。また、十五夜を「芋名月」、十三夜を「栗名月」とも呼び二つの名月を合わせて「二夜の月」といいます。

月の形によく似たまん丸い里芋、やや横長な栗も大事な秋の恵み。
月見にはそんな恵みへの祈りと感謝が込められています。

あや子のオバキャン日記

火のある暮らしは人間の営みの原点

以前 由布岳の麓でキャンプをしました。
焚火を見るとなんだか懐かしい気持ちになります。
焚火は人の心を解きほぐし、毎日の生活や仕事でギスギスした気持ちを溶かしてくれます。 ほっと気持ちをリセットさせてくれます。

口から入れる栄養も大事ですが、心の栄養も大切ですね

看護師だより

新型コロナウイルス・インフルエンザ
感染症に負けない!!

10 月に入り季節が変わると共にインフルエンザへの注意が必要となってきました。
インフルエンザは「冬に流行する」と思いがちですが、今年は春から夏、秋に
かけても全国で流行しており、学級閉鎖のニュースをよく耳にしました。

そして、コロナも高齢者施設や病院など一部を除いてはマスクの着用も解除となり、
また旅行なども増えてきたこともあり、最近はまた増加傾向にあります。

洞庵荘でも 10 名の方がコロナに感染され濃厚接触者の方もいて、
それぞれ大変な思いをされたと思います。

誰もなりたくて感染される方はいらっしゃらないと思いますが、日頃から
お伝えしている予防方法を忘れ、守れていないようにも感じます。

ここで今一度目を通し予防に努めて頂きたいと思います。

インフルエンザもコロナも何度でも感染します

予防法

1 マスクを着用し、手洗い・うがい・消毒を忘れない

- 外出後は特に忘れずに!
- マスクは鼻を出してある方が増えています。
  鼻にもマスクをかけて下さい!

2 人と密接にならない

- 距離をとって会話をして下さい。
- お部屋で話す時にマスクをしていない方もいます。
  人と接する時は必ずマスクを着用しましょう。

3 室内を乾燥させない

- 1～2 時間に 10 分程度でいいので、
  窓を開け換気を行って下さい。

4 免疫力を高める

- 免疫力が下がると感染しやすくなります
  3 度の食事をきちんと食べ、ラジオ体操・散歩などの
  適切な運動と十分に睡眠をとりましょう

5 予防注射を受ける

- 注射をしても感染の可能性はありますが、
  重症化を防ぎます
- 今年も全員の方に受けて頂きます！

いかがですか？

特に❶❷については心当たりのある方が多いと思います。

自分だけが守れていても防げません。

お互いに声をかけ合って、感染を予防するのが一番だと思います。

これから年末に向けて、施設でも色々なイベントを予定しています。

インフルエンザやコロナになって参加出来なくなると悲しいですよね

皆さんや職員が、元気で楽しく年末年始を迎えられるよう

全員で感染対策に努めていきましょう!

調理スタッフが仲間入り!

油断大敵!! 秋にも多い食中毒

梅雨が過ぎ暑い夏の日が終わり、過ごしやすい季節になりましたが

油断は禁物ですよ。秋の食中毒は思った以上に多いです。

常温で置きっぱなしになっていませんか?

保存容器やタッパーの蓋はしっかり閉まっていますか?

お部屋や冷蔵庫の中にある食べ物をご確認ください