

ボランティア紹介

4月9日・5月2日 横町教室さん



5月3日 ピアノさくらさん



午後のレクリエーション時間にボランティアの方が来て下さいました。皆さん歌や踊りを楽しまれました。

4月24日 モコモコグループさん



[情報開示について]

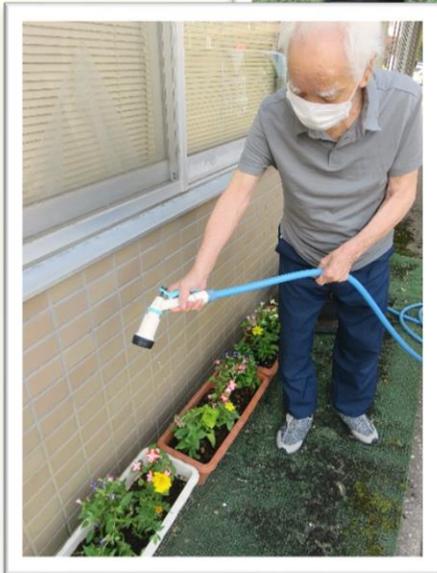
特別養護老人ホーム福寿園の令和5年度事業報告書、財産目録、貸借対照表、収支決算等決算状況を旅川在宅介護支援センターと福野・旅川の両デイサービスセンター事務所前に掲示いたしておりますので、ご来園の際にご覧ください。
(掲示期間)
令和6年7月13日～8月13日まで

【編集後記】

暑さが厳しい季節になりましたね。皆さん体調はいかがですか。水分補給や熱中症対策をしっかり行い元気に夏を過ごしましょう。今回「夏の簡単レシピ」を掲載しています。皆さんもぜひ試してみてくださいね。

向日葵

令和 6年
夏号



花と緑の銀行から花の苗を頂きました。
「どんな並び方がいいかな？」と悩みながら、
プランターに植えました。
これから暑くなってくるので、水の管理をし
ながら長く元気に咲き続けてほしいです。

福寿園在宅広報班

〒939-1531

南砺市院林 92 番地 1

【TEL】(0763) 22-7765

【FAX】(0763) 22-7569

【ホームページ】<http://fukuju.jp>



ちょっと知りたい👂 起き上がり、立ち上がりの話

起きる時に腰の痛みを感じられる方もおられると思います。
そんな方に腰に負担のかかりにくい起き上がり方をひとつご紹介します。



①膝を立てて、頭と奥の肩を持ち上げます。
(手前の腕が体の下敷きにならないように、
少し体から離します。)



②膝を倒して横向きになります。
(膝はベッドからはみ出るくらいです。)



③膝を伸ばし、足をベッドの外に出します。
膝から下をおろしながら体を起こします。



④体を起こしきり、重心を真ん中にします。
お尻を少し前に出し、浅く座ります。



⑤足を引き、深くお辞儀をするように頭を
下げます。重心を足の付け根にかけます。



⑥膝を伸ばして立ち上がります。

※ご紹介した起き方は1つの例です。
痛みの部位や麻痺の程度により適切な起き
上がり方は一人ひとり異なります。
理学療法士、作業療法士にご相談ください。





夏の簡単レシピ

年齢とともに「飲み込む力」「嗅覚」「唾液の量」「喉の渇き」「噛む力」が弱り、いつの間にかカロリーが不足しがち。夏場は特に暑さで食欲が減退し、さっぱりとした食事に偏ることが多く、栄養不足になりやすいので、バランスを意識した食事を摂ることが必要です。



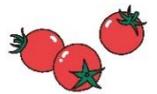
【鶏胸トマト素麺】

素麺は他の麺類に比べて脂質と食物繊維が少ないため消化がよく、弱った胃にやさしく夏におススメ！
ちょっとした工夫でいつもの素麺に、たんぱく質とビタミンCをプラス！

- ・鶏胸肉を薄切りにし、片栗粉をつけ湯がいて取り出す。鶏肉がしっとり、たんぱく質がプラス！
- ・麺つゆに湯がいた鶏むね肉や冷凍したトマトを加える。氷を入れないので味が薄まらない。

○冷凍したトマトをすり下ろして加えてもよい。(カットしたトマトでもミニトマトでもOK)

トマトの栄養素で高血圧予防、ビタミンCがプラス！



【メイバランス DE プリン】



メイバランスのような栄養補助食品を常備しておき、食欲がない時の栄養補給に役立てましょう。少量でバランスよく栄養が摂れるのでお勧めです。

- ・メイバランス1カップに卵1個、砂糖大さじ2を入れ、よく混ぜる。
- ・耐熱皿に分けてラップをし、レンジ200wで約6分加熱する。

☆途中で様子を見ながら、加熱時間を加減しましょう。

メイバランスに卵を加えることで、たんぱく質がアップ！



あなたは大丈夫!? “座面付き歩行車” 使用の注意点

日が長くなり、外出される機会も増えることと思います。歩行車を押してちょっとご近所まで・・・ご友人が訪ねて来られ玄関先で井戸端会議・・・などの際に、座面付き歩行車はその場で腰をかけ、一休みできるのでとても便利です。駐車ブレーキのかけ忘れて、「車いすや歩行車が動きヒヤッとした」「座り損ないし尻餅をついてしまった」といったことが無いように、気をつけて利用しましょう。

歩行車の紹介

一休みできる
座面付き



テイコプリトル
HS05



月額
300単位
(一割負担額)

危ない事例



腰かける時には、
ブレーキを確実にかけ
ることが重要です。
ブレーキのかけ忘れに
ご注意ください!

⚠ブレーキのかけ忘れによる転落



福祉用具に関するご相談は、担当のケアマネジャーまたは、
旅川福祉用具貸与事業所(山下・野原)までお問合せください。TEL0763-22-7720