安羅木

―― 寄り集い安泰な日々が送れるように願いを込めて ――

秋号 No.148
発　行
社会福祉法人 福　寿　会
特別養護老人ホーム やすらぎ荘
富山県南砺市天池1570
Tel.0763 (52) 6166　Fax.0763 (52) 6159
題字▸長谷川 富子(96)

やすらぎ荘モットー「最高のやすらぎと生きがいを持った あなたらしい生活を支援します。」

夏祭り開催

地域交流ホールにて各階ごとに夏祭りを開催しました。今年は雨空ひばり様と風音会様のステージ発表があり、手拍子で大変盛り上がりました。焼きそば・そうめん・フルーツの盛り合わせなどもご用意し、皆様にお好きなものを選んで食べていただきました。くじ引きでは、当たりが出ると皆様とても喜ばれました。笑顔いっぱい大盛況の夏祭りとなりました。

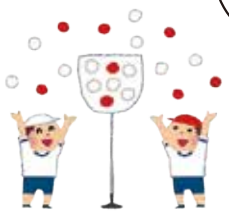
来年も一緒に来ようね

いいが当たったよ

うんまいわ～!

ミニ運動会

今年も6月に、各階ごとに紅白対抗のミニ運動会が行われました。皆様は開会式から張り切っておられ、ご自分が参加する競技は真剣に、他の方の競技中は「頑張れ!」と応援されていました。声援と笑顔があふれる楽しい運動会でした。



満100歳 おめでとうございます

5月と8月に「満100歳祝いの会」が開催されました。ご家族様や職員などで盛大にお祝いしました。お二人ともとっても嬉しそうなお顔が印象的でした。これからもお元気でお過ごし下さいね。

やすらぎ荘デイサービスセンター

35度以上の猛暑が続いた今年の夏、やすらぎ荘デイサービスセンターでは、『水分補給大作戦』に取り組みました。
高齢者は喉の渇きに対する感覚機能や体の調節機能も低下する為、熱中症になりやすく、夏場に体調を崩すリスクが高くなります。

センター利用中に900㎖以上の水分補給を目標として、来荘時・入浴前・入浴後・昼食後・午睡後・おやつ時にコップ１杯（150㎖）の水分補給を行い、熱中症予防に努めました。

職員も声をかけ合って、水分補給に取り組みました！

8月21日～26日は アイスクリーム週間です

「アイスクリームでも食べたいわー。」とふと出た利用者様のつぶやきから、次の週に予定していた喫茶週間をアイス週間に変更しました。

アイスクリームを前に笑顔がこぼれました。

やすらぎ荘・ふく満在宅介護支援センター 居宅介護支援事業所

食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

今から「ローリングストック」はじめてみませんか

東日本大震災の発生以来、私たちひとりひとりの防災意識は確実に高まっています。「もしもの時」のために、今、備えについて考えましょう。

この機会に改めて防災について考え、具体的な備えが万全にできているか、もう一度確認してみましょう。

ふく満デイサービスセンター

おやつ作り再開しました!!

念願のおやつ作りをしました。
目の前で作るおやつはおいしいですね。

上手に焼いてや

んまい!!

余暇活動

リハビリ

囲碁

金魚すくい

こりゃ！
にげてくな！

ふく満ホームヘルプサービス・南部定期巡回センター

季節の変わり目だからこそ、たんぱく質をしっかりとって元気に過ごしましょう。
（公社）富山県栄養士会様のメニューを紹介します。

野菜たっぷり!!
レンジで
簡単調理

豚肉のレンジ蒸し

材料（1人分）

- 豚肉（うす切り）…80g
- キャベツ……1枚 40g
- 玉ねぎ……1/8ケ 25g
- にんじん……10g
- しめじ……1/4房 25g
- もやし……1/4袋 50g
- かぼちゃ……30g
- 小ねぎ……適宜

Ⓐ
- 顆粒洋風スープの素…小さじ2/3（2g）
- 塩……0.5g
- こしょう

作り方

①小ねぎは小口切り、他の野菜は食べやすい大きさに切る。

②耐熱容器は野菜をしき、かぼちゃなど硬いものは野菜に挟むようにする。

③②の上に豚肉をのせⒶの調味料を振り、ラップかけレンジで４分加熱（600W）。小ねぎを散らして完成。

おこのみでポン酢をかけても美味しいですよ！

出典：公益社団法人 富山県栄養士会「めざさんまいけ！健康長寿」

やすらぎ広場

口腔ケアに関する研修

令和五年六月二十一日～二十八日に、口腔ケアに関する研修（個人ワーク）を行いました。

口腔ケアを行い口の中を清潔に保つことで、虫歯や歯周病、肺炎などの病気を防ぎ、健康を維持することができます。また、美味しく食事を摂ることや会話をすることは、口腔機能の維持に繋がっていきます。

しかし、認知症の方の口腔ケアでは、ケアの拒否が見られることがあり、難しい場合も多いと思います。不快感を与える事なく口腔ケアを行い、口の中を清潔に保っていくためには、声掛けやスキンシップをして落ち着いた雰囲気作りをすることや、歯ブラシ・スポンジブラシなどのケア用品を見たり触れたりして慣れていただくことも大切です。

年齢を重ねても、自分の歯で美味しく食事をして健康で過ごしていただけるように、日頃から口腔内の清潔保持に努めていきたいと思います。

ご寄付

―令和五年四月～令和五年八月末まで―

皆様方にたくさんの御厚情・御協力を頂きまして、誠にありがとうございます。紙面にて御礼申し上げます。

▽ご寄付〔敬称略〕

・匿名（金5万円）
・真宗大谷派　富山教区第三組　福光小会（金3万円）

▽ご寄付物品〔敬称略〕

〈やすらぎ荘〉
・津田やす子（ポータブルトイレ1つ・紙パンツ2袋）
・公益財団法人　花と緑の銀行　南砺支店（花の苗　18ケース）
・南山　京子（とろみ調整剤1箱・口腔ウェッティ1箱・おしりふき1袋・体ふきシート1袋・パッド2袋）
・波多　悦代（お米10kg）

▽ボランティア〔敬称略〕

（団体）
・明るい社会づくり運動　南砺支部
・井口赤十字奉仕団
・風音会

（個人）
・雨空ひばり
・山坂　年夫

令和五年度　表彰

◎富山県老人福祉施設協議会 会長表彰

古石千香子（副主任介護職員）
渡辺　沙希（副主任介護職員）
髙瀬ちか子（副主任介護支援専門員）
中川　洋子（副主任介護支援専門員）
荒木志寿加（副主任ホームヘルパー）
石田帆乃香（介護職員）
高田真知子（臨時介護職員）

Web広報　三つの輪

日々のご様子や面会状況、行事予定などを毎月更新しています。ぜひご覧下さい！

URL http://fukuju.jp

社会福祉法人 福寿会＞施設・事業紹介＞特別養護老人ホーム やすらぎ荘＞掲示板＞三つの輪

たのしかったちゃ

夏の外出

城端方面にドライブに行ってきました。

城端別院では車内からお参りしました。

昔よく
お参りに行ったよ。

桜ヶ池にも行ってきました。

ひまわりも
咲いていました

ドライブ
楽しかったよ。

仏具磨き

お盆前に仏具を
ピカピカに磨きました。

キレイに
なったかな？

仏具磨き後、
みんなで
お参りしました。

散歩

天気のいい日に外に出て
散歩をしました。

かわいいお花
見つけたよ。