

# こすもす棟

## こどもの日

5月5日はこどもの日と言う事もあって皆さんで兜の貼り絵を製作しました！！



こすもす棟では、毎日午前・午後と体操やレクリエーション活動を行っています。目的として、**脳機能**や**身体機能を活性化**させたり、コミュニケーションのきっかけになる様取り組んでいます。



# さくら棟

## おやつ教室



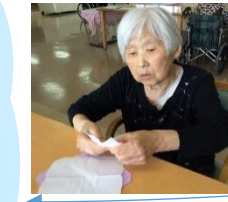
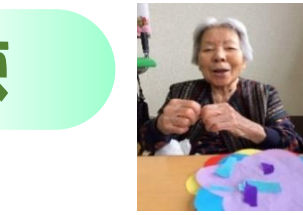
白玉だんごを作っていただきました！



さすがは皆様「団子作り」には腕に覚えのありとですね。職員の方が勉強になる教室でした！ご覧の出来栄で、笑顔溢れるおいしさでした😊

# ゆい棟

6月の壁紙を作成しました！紫陽花です🌸色紙をちぎって貼り付け指先の運動にもなります☆



朝顔と向日葵の種を植えました！カップに土を入れ種をまきます。成長がとても楽しみです♪



母の日の贈り物ありがとうございます♡

# 通所リハビリ



## ガーデンセラピーウェルカムボード



4月



5月

## フォトギャラリー



## ガーデンセラピー専用の畑完成！



昨年はペットボトルによる栽培体験をして頂きました。蕪やミニ大根等の根菜類を利用者様と一緒に作りとても良かったですと喜んでいただけました。そこで、今年もっと収穫体験をしていただけるようにガーデンセラピー専用の畑を作ってみました。

# リハビリ室より



## 自律神経を整えて梅雨を乗り切ろう



朝起きて何となく体が重かったり、疲れが溜まっているなど感じたことはありませんか。梅雨時期は気圧や気温の変化が大きく、**自律神経の乱れ**が生じやすくなります。そのため疲労や怠さ、頭痛やめまいなどの症状も起こりやすくなります。このような身体の不調を予防するためにもセルフケアが大切です。入浴や**ストレッチ**、ウォーキングなど軽い運動、気づいたときに**深呼吸**をするなど小さな心がけでも大丈夫です。さらに心身を健やかに保つためには日々の中でも自分の好きなこと、ささやかな楽しみの時間を持つこともとても重要です。日々できることを少しずつ心がけ梅雨のもやもやを吹き飛ばしすっきり活力のある毎日を送っていきましょう。

### <深呼吸>



腹式呼吸は新鮮な酸素を体内に取り込みリラックス効果が得られます。

### <ストレッチ>



ストレッチで気持ちよく筋肉を伸ばすことにより、全身の血流を循環させます。気分もすっきりし集中力を高めてくれます。大切なことは「**気持ちよい**」と感じる強さで行うこと!!**呼吸は止めずゆっくり深く**を意識しましょう。

## ～リハビリ室主任紹介～



村久美子 理学療法士

ぼたん園では以前も働いたことがあり、今回もまたお世話になります。覚えてくれていたスタッフの方も多くいて心強いです。またしっかり頑張っていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



# お知らせ

ぼたん園を含めたみゆきの里の  
情報についてはホームページ  
からもご覧頂けます。是非ご覧  
下さい。

## ホームページ

<http://miyukinosato.or.jp>

みゆきの里

検索

みゆきの里ホームページQR



こちらのQRコードからも検索する  
ことができます。

## 新人職員紹介

4月より新たに入職している職員をご紹介します。

### ケアリ八部 さくら棟

介護福祉士 高島 吉志直



4月よりさくら棟  
で働かせて頂い  
ています。不慣れ  
な点もありますが、一生懸命頑張  
ります。  
よろしくお願  
いいたします。

### ケアリ八部 こすもす棟

介護職員 酒井 望有



まだまだ経験が  
浅く、ご迷惑をお  
かけするとも  
ありますが、一日  
でも早くお力にな  
れるように頑張  
ります。

## 空調設備入れ替え工事が完了しました

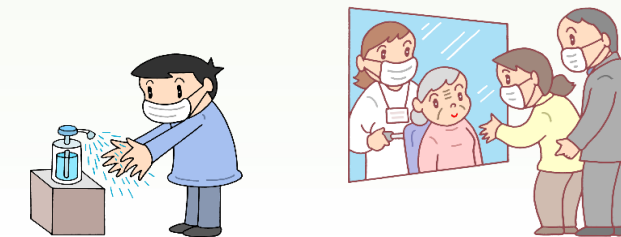
5月13日から26日にかけて5階屋上の空調設備の入れ  
替え工事を実施いたしました。設備の老朽化に伴う入れ  
替え工事となり、これから暑い季節を迎えるにあ  
たり、ご利用者様に快適に過ごして頂けるように環境を  
整えて参りたいと思います。  
空調設備入れ替え工事にあたり、ご家族様には洗濯物の  
受け渡し等で、ご迷惑をおかけしました。  
皆様のご理解、ご協力ありがとうございました。



## withコロナの時代に向けて頑張っていきます。

今年も早いもので半分が経過しようとしています。令和2年の2月より感染  
の流行が始まった新型コロナウイルスですが、2年半になろうとしている現  
在も流行が続いており、熊本県下でも連日数百名の新規感染が発表され  
ています。感染が高止まりしている状況が続いていますが、少しずつ日常  
が戻りつつもあります。飲食店での外食や他県への移動などは緩和され、  
感染対策を行いながら日常を戻そうとする動きが広がっているように思わ  
れます。

ぼたん園でも、4月からガラス越しではありますが、対面面会を再開致しま  
した。面会をされているご利用者様の様子を見てみると、どなたもとても素  
敵な笑顔になられており、ご家族様との交流がいかに大切なことかと認識  
させられます。今後もすぐに感染の流行が終息するとは思えない状況が続  
くと思いますが、感染対策とご家族様とご利用者様との交流を両立でき  
よう、職員一同考えて参りたいと思います。ご利用者様、ご家族様には今  
しばらく窮屈な思いをさせてしまうことと思いますが、ご理解のほどよろし  
くお願いいたします。



# ぼたん園通信

令和4年6月号

発行:介護老人保健施設  
ぼたん園/広報  
電話:096-370-1222

## 支援相談室よりお知らせ



### 「後期高齢者医療被保険者証」「介護保険負担割合証」 「介護保険負担限度額認定証」更新のお知らせ

「後期高齢者医療被保険者証」「介護保険負担割合証」「介護保険  
負担限度額認定証」が7月末で更新となります。「後期高齢者医療  
被保険者証」「介護保険負担割合証」については7月～8月にかけて  
市町村からご自宅に届きますので、届きましたらぼたん園窓口まで  
提示をお願いします。

「介護保険負担限度額認定証」は申請・更新に手続きが必要となり  
ます。6月頃より市町村より更新の案内が届くと思われるので、案内  
が届きましたら内容の確認をお願い致します。  
当施設に代行申請を希望される方は、お早めに担当のケアマネジャ  
ーか支援相談員にご連絡ください。申請についてご不明な点がありま  
したらお気軽にお問合せください。



## 看護室



### 梅雨時期の熱中症対策

熱中症は真夏だけでなく、梅雨時期も注意が必要です。湿度が高い空間では、  
体温調整のために汗をかいても、その汗が蒸発しにくくなります。体の余分な  
熱が逃げず、こもりやすくなってしまいますので、気温はそれほど高くなくても  
熱中症のリスクが高まるのです。梅雨の時期から熱中症対策を始めましょう。

- ①湿度は50～60%を目安に、適宜エアコンを使用しましょう
- ②こまめに水分・塩分を摂りましょう
- ③バランスのとれた食事、十分な睡眠をとりましょう
- ④無理のない範囲で運動し、適度な汗をかきましょう



水分補給を!

	経口補水液	スポーツドリンク
目的	脱水症の改善	脱水症の予防、疲労回復、 栄養補給など
ブドウ糖濃度/ ナトリウムイオン濃度	1～2倍程度	高め (製品により異なる)
吸収速度	◎	△ (経口補水液よりも遅く、 商品によりまちまち)
脱水症への効果	◎	△ (不確実、商品によりまちまち)
味	塩味が強め	甘みが強く、 口当たりが良い

経口補水液とスポーツドリンク  
の違いは左記の表の通りです。  
脱水症には電解質が多く入っ  
ている経口補水液が効果があ  
ります。スポーツドリンクは、脱  
水症の予防にはなりますが、糖  
分が多いため飲みすぎには注  
意しましょう。水やお茶等と併  
せて、上手に水分補給してい  
きましょう。



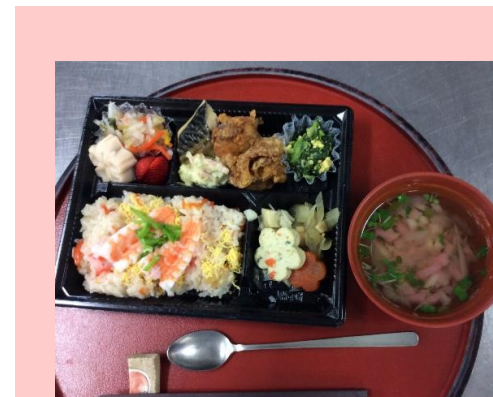
## 栄養管理科



栄養管理科では、  
ご利用者様に月に1度  
行事食を提供し、  
楽しみのあるお食事作りを  
スタッフ一同  
頑張っております



3月の命のスープ



4月 行楽弁当



5月の命のスープ  
玉ねぎのグラッセのスープ