

お知らせ

ぼたん園を含めたみゆきの里の情報はホームページからもご覧いただけます。是非ご覧ください。

ホームページ
<http://miyukinosato.or.jp>

みゆきの里



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。

みゆきの里 夏祭り開催のお知らせ

復活 夏祭り

催し物
 御幸保育園園児による和太鼓演奏、リズミック幼稚園、こぼと保育園園児による踊り、富田神社の巫女舞、マジックショー
 恒例！ラムネ早飲み大会、みゆきの里抽選会ほか

会場
 ウェルネススクエア和楽前広場
 〒861-4103 熊本県熊本市南区御幸富田町1202

出店メニュー
 キッチンカー7台
 焼きそば、かき氷、やきとり、ホルモンのちゃんぽん、タピオカドリンク、からあげ、ホットドッグ、ソフトクリーム、あげたこ、クレープ、イカ焼き
 ※お支払いは現金のみ

2023年8月3日(木)
18:00~20:00

※雨天の場合は、翌日4日(金)へ順延となります。
 ※当日は混雑が予想されますので、お車でのご来場は乗り合わせいただくなど、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

(お問い合わせ先) みゆきの里 本部
 〒861-4172 熊本市南区御幸富田6丁目7-40
 TEL 096-370-2229

みゆきの里
 (主催) 御幸病院、富貴苑、みゆきの里、ぼたん園、ピオニーガーデン、和楽、ほがらか、サンシティ
 実行、みゆきの里健康ファーム、みゆきの里夏祭り実行委員会

8月3日(木)に「みゆきの里夏祭り」が開催されます。3年ぶりの開催となり、各種催し物や出店などを準備しておりますので、お時間のある方は是非ご来場下さい。

当園、玄関にもポスターを掲示しておりますのでご確認ください。

【お問合せ先】
みゆきの里 本部
TEL : 096-370-2229



地域交流 再開されました。

コロナ禍でこれまで中止になっていたイベントも少しずつ戻ってきました。グランドゴルフ大会や地域サロンなど、お邪魔させて頂きました。



グランドゴルフは皆さん、大変お上手で参加させて頂いた我々が皆さんの足を引っ張ってました。



これからも、地域の皆様の健康づくりのお役に立てるように、がんばっていききたいと思います。

暑中お見舞い申し上げます。

早いもので今年もう半分が過ぎました。梅雨が終わり、これから暑い夏の季節となります。6月も猛暑日を記録する日が度々ありましたが、これから更に暑くなるのが予想されます。暑さから食欲がなくなったり、疲れがみられる季節となりますのでご利用者様の健康管理はもちろん、職員も体調管理を行い、暑い夏を乗り切っていきたいと思えます。

5月からコロナウイルス感染症の分類が2類から5類に引き下げられ、少しずつコロナ流行以前の状態に戻りつつあります。しかし、依然としてコロナウイルス、インフルエンザ等の感染症の流行が報告されておりますので、感染症対策を行いながら、ご利用者様とご家族様が交流できるように取り組んで参りたいと思っておりますので、皆様のご理解とご協力のほど、よろしくお願いいたします。



ぼたん園通信

令和5年7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月頃に市町村より更新の案内が届いていると思われるので、最寄りの区役所又は役場で更新の申請を行って下さい。申請の期間が7月末となりますので、まだ申請がお済みでない方は早急に手続きされよう、お願いいたします。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

暑い季節になります。熱中症に注意しましょう。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調整機能が働かなくなり、体内に熱がこもった状態をいいます。屋外だけでなく、室内で何もしていない状態でも発症し、症状がひどくなると救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症を予防するには？

◆暑さを避けましょう。

- ・室内の温度をこまめに確認し、エアコンや扇風機などで室内の温度を調整しましょう。
- ・屋外では日傘や帽子、室内では遮光カーテン等を用いて、直射日光を避けましょう。
- ・通気性のよい、吸水性、速乾性のある衣類を着用しましょう。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やしましょう。

◆こまめに水分を補給する。

- ・室内でも屋外でも、喉の渇きを感じていなくても、こまめに水分
- ・塩分をOS1やスポーツドリンクなどで補給しましょう。

OS-1は身体の水分が不足している時に飲むと美味しく感じるそうです



夏バテすると、免疫が低下し、熱中症だけでなく、インフルエンザやコロナウイルスなどの感染症にもかかりやすくなります。暑い季節こそ、しっかり食べて、しっかり睡眠をとって、夏バテしないからだ作りをすることが大切です。

栄養管理科

月1回の郷土料理

- 愛媛県
- ★ご飯 ★骨なしせんざんぎ
- ★じゃこサラダ ★石花汁
- ★みかんゼリー



ターミナルの方へのリクエストメニュー



ターミナルになられた方へ食べたいもの等をお出ししています。食べたいものを無理ない範囲でサポートしております。

みなさんに喜んでいただけるように調理
スタッフ真心込めて頑張っています！



お花見行事食♡



こすもす棟

おやつ教室

こすもす棟では6月におやつ教室を開催しました。皆さんと一緒に「どら焼き」を作りました。ご利用者と職員で役割を分担し、焼いたり、あんこを挟んだりと手際よく行う事が出来ました。食べられる時にご自分で作ったどら焼きを「美味しい！」と喜ばれておりました。



さくら棟



技能実習生がんばっています！！

インドネシアからの技能実習生、レニさん、フィトリさんが当園に来てから、もう10か月になります。だいぶ日本の環境にも慣れて、熊本弁も上達されてきました。食事介助などの日常生活の介護はもちろん、ご利用者と一緒に、折り紙などの創作活動をしたり、毎日がんばっています。ご利用者様からも、いつも親切にしてくれると大変喜ばれています。



ゆい棟

桜を見に行きました

ゆい棟では4月初旬、ぼたん園に咲いた桜を見に行きました。キレイに咲いている桜を見て感動したのか、「きれいね」、「すごか」と言った言葉が飛び交ってました。また、久しぶりの外出ということもあり、外の空気を吸ってスッキリとした気分で自然を感じていました。



通所リハビリ

七夕飾りの短冊に願いを込めて...



織姫と彦星が一年に一度だけ会える日と言われている七夕。短冊に願い事を書いて笹の葉に飾り付ける風習が一般的ですね。その飾りつけ一つ一つに意味があることをつい最近知りました。三角つなぎは「織姫のように裁縫が上手になるように」網飾りは漁師の網に見立てて「大漁、豊作」「食べるものに困らないように」という意味が込められているのだそうです。

フォトギャラリー



リハビリ室より

自律神経を整えて暑さを乗り切ろう



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「**気持ちいい**」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。

<ウォーキング>



ウォーキングのように一定の動作をリズムカルに行う有酸素運動は、**交感神経と副交感神経バランスを整える**効果が期待できます。