

こすもす棟



こすもす棟では8月中旬にフロア夏祭りを開催いたしました。的当て射的や金魚すくいならぬ金魚釣り!! 射的では皆さん真剣に的を狙われていました。金魚釣りでは大きさや形が違う金魚達に大苦戦(;v;) 金魚が釣れたらご利用者様、スタッフ共に「わ～」と大喜び!!

さくら棟

七夕&おやつ教室



さくら棟では6月の下旬から7/7の七夕に備えて飾り物づくりや短冊に各々の願いごとを書いて笹に飾り付けを行いました。そして7/17にはおやつ教室を開催し、タコの入っていないタコ焼きを御利用者全員力を合わせて作りました。みなさん楽しそうに取り組まれており、自分たちで作ったおやつに舌鼓を打っておられました。また定期的に実施したいと思っておりますので今後どうぞよろしくお願い致します。

ゆい棟

おやつ教室

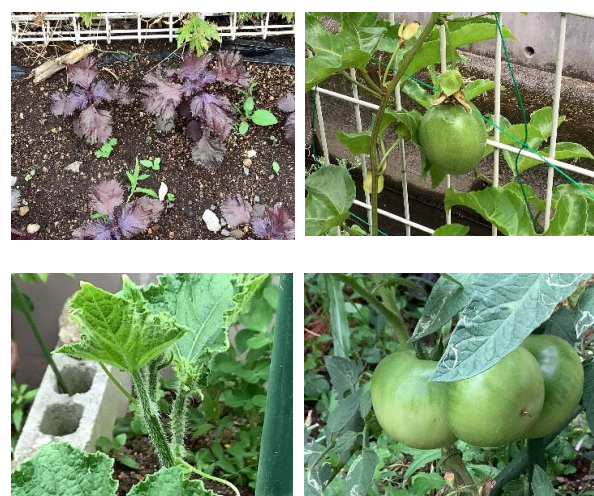


7月26日におやつ教室を開催しました。今回ゆい棟の皆さんで作ったのはチョコバナナです。バナナの皮をむいて三等分に切り分けて溶かしたチョコレートをつけます。バナナを包丁で切る時おっかなびっくりされる方や、昔取った杵柄とばかりに手際よく調理される方など普段の生活では見ることの出来ない一面を垣間見ることができてとても楽しくできました。おやつ教室だけでなく色んなことにチャレンジしたいです。

通所リハビリ



ガーデンセラピーフォトギャラリー



今年も様々な作物が実りました。イチゴ、トマト、パッションフルーツ、赤シソ etc.



作品紹介



1F廊下の掲示板に、ぼたん句会の作品が掲示されています。皆さんも思いついたら是非お持ちください。

リハビリ室

自律神経を整えて残暑を乗り切ろう

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。

<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。

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
からご覧頂けます。
また、SNS(Facebook・
Instagram)を始めましたので、
是非、合わせてご覧ください。

「ホームページ」URL
<http://miyukinosato.or.jp>

「Instagram」URL
https://www.instagram.com/botan_en_1994?igsh=a2F1bTVhOXVwYjBp

「Facebook」URL
<https://www.facebook.com/profile.php?id=61552231618578>

ぼたん園InstagramQR



@BOTAN_EN_1994

ぼたん園FacebookQR



みゆきの里

検索

ぼたん園

検索

みゆきの里ホームページQR



職員紹介



看護室
看護師
戸高 博文

諸事情により
お名前のみの
紹介です。

通所リハビリ
介護福祉士
伊津野 久美子

よろしくお願いします。

ご挨拶



残暑が続いておりますが、いかがお過ごし
でしょうか。9月に入り、少しずつ秋の気配
が感じられるようになってきました。
当施設では8月には夏祭りなどの夏の行事
を行い、利用者様に楽しいひとときを提供で
きたことを嬉しく思っております。
今月は敬老会のイベントを企画しておりま
す。皆様で楽しい時間を過ごせるよう、準備
を進めておりますので、ご期待ください。

ぼたん園通信

令和6年9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・事務室

みゆきの里の夏祭りが開催されました！



8/1(木)18:30から天気に恵まれて、たく
さんの方に参加していただきました。

ぼたん園の隣に立派な
舞台が立てられてマ
ジックショーやラムネの
早飲み大会があり、盛
り上がりました。また、
地域の方々が参加され
た盆踊りも盛況でした。



看護室

生活習慣病について

生活習慣病とは、食事や運動、休養、喫煙、飲酒などの生活習慣が深く関与し、
それらが発症の要因となる疾患の総称です。日本人の死因の上位を占める、
がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

一無二少三多



「一無、二少、三多」は、日常で心がけたい生活習慣をわかりやすく
表現した健康標語で、日本生活習慣病予防協会が提唱しています。

一無:無煙

たばこの煙には多くの有害物質が含まれており、生活習慣病
や関連疾患の発症や症状の悪化をきたす可能性があります。

二少:小食・
少酒

「腹八分目に医者いらず」という格言があるように、暴飲暴食を
控えることは、身体機能を健康な状態に維持していく上で大変
重要です。

三多:多動
多休・多接

日常生活の中で、身体活動量をできるだけ増やしましょう。また、
自分の活動量に応じた適正な睡眠時間(目覚めが良く、昼
間眠くならない)をとるように心がけましょう。また、多くの
人と交流し、様々な事、物に好奇心を持って接することで創造性
豊かなイキイキとした生活を送ることが大切です。

栄養管理科



8/22 命のスープ

★ トマトスープ ★

完熟トマトと玉葱・人参にんにく・
セロリを弱火で炊いて裏ごし
再び火にかけ低温殺菌します。
ジュースとして頂く、冷たいスープ
です。

「一口吸ってほっとする」スープを
目指して、少しずつでは
ありますが、皆様方の健康を
祈ってお届けしています。



7/6:七夕
七夕そうめん
天ぷら
茶碗蒸し
七夕ゼリー