

こすもす棟



こすもす棟ではおやつ教室を開催致しました。今回、作ったのは「芋ぜんざい」です。皆さん手際よく作られあっという間に完成(^^)見た目も味も最高でした!! その他、こすもす棟では毎朝の体操や脳トレなどレクリエーションを実施、皆さん一生懸命取り組まれています。今後、インフルエンザ流行の時期となりますので体調管理と共に手指消毒、うがいなどこまめに行い予防してまいります。

さくら棟



12月に入りクリスマスが近づいてまいりました。季節を感じていただけるようにフロアをクリスマスの飾り付けを行いました。クリスマスの雰囲気を楽しまれておりました。今後も季節のイベントを楽しんで頂けるように努めてまいります。

ゆい棟



先日11/24(日)にフロアのワックスがけがあり、その日は通所のフロアを借りて1日過ごし、昼食の後に午後から『運動会』を行いました。ご利用者・職員ともに久しぶりにボールを使った競技やパン食い競争を行い、楽しい時間を過ごすことができました。また機会があればいろいろ行事を行っていきたく思いますので今後もよろしくお願い致します。

通所リハビリ



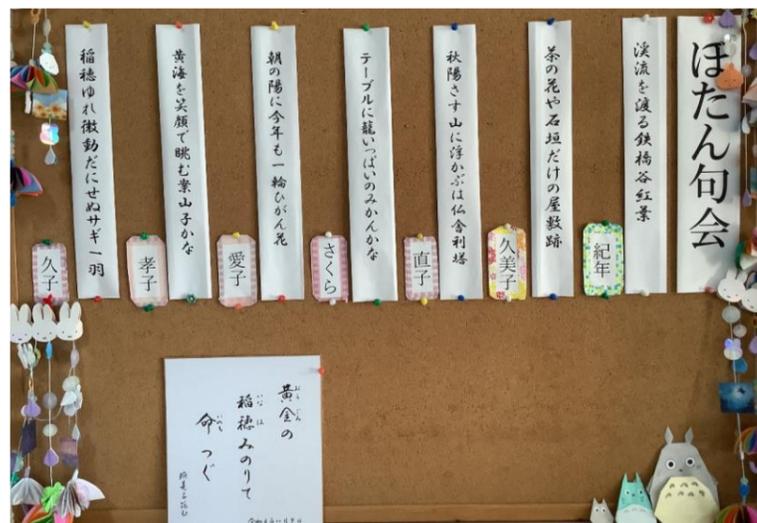
冬至(12/21)

二十四節気のひとつです。一年で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。冬至にはかぼちゃを食べる習慣があるのは栄養をつけ風邪を予防するという考えからだそうです。

フォトギャラリー



作品紹介



皆さんも思いついたら是非お持ちください。

リハビリ室

Q.冬に多い疾患とは?

→A.「血栓症」

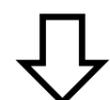


<血栓が起こる仕組み>

寒さ

運動不足

食べ過ぎ



血管が
収縮

脂質や糖が
増える



梗塞発生

血液がドロドロになり余分なコレステロールなどが血管壁に溜まる

<予防>

- ・毎日の血圧測定
- ・バランスの良い食事
- ・こまめな水分補給
- ・部屋を暖める
- ・適度な運動
つま先運動、足踏みなど



心筋梗塞



脳梗塞

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



ぼたん園 ホームページQR



ぼたん園 検索

新入職員紹介

よろしくお願いします



リハビリテーション室
理学療法士
下田 裕太



通所リハビリテーション室
介護士
牛島 雅美

ご挨拶



12月に入り、今年も残すところあとわずかとなりました。皆様、いかがお過ごしでしょうか。当園をご利用いただきまして、誠にありがとうございます。ご利用者様の笑顔が、私たち職員の励みとなり、日々を大切に過ごすことができました。心より感謝申し上げます。

今年はコロナ感染症における活動制限も減り、様々な行事を企画しまして、ご利用者様と職員とで楽しい時間を共有させていただきました。特に、音楽療法、壁紙づくりやおやつ教室等は、大好評で、皆様の笑顔が印象に残っています。

12月はクリスマスや年末年始など、一年を締めくくる大切な時期です。当園でも、クリスマス会やおせちなど、様々なイベントを企画しております。これから寒さが厳しくなるにつれて、ご家族のなかには体調を崩される方もいらっしゃると思います。どうぞご自愛ください。介護やケアに関する事で何かお困りのことがございましたら、お気軽に職員にお声かけください。

2025年も、皆様が安心して過ごせるよう、安全・快適な環境づくりに努めてまいります。また、より一層、皆様とのコミュニケーションを大切に、心のこもったケアを提供してまいります。

2025年が皆様にとって良い年となりますよう心よりお祈り申し上げます。来年も変わらぬご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

ぼたん園通信

令和6年12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

地域活動に参加しました!

令和6年10月13日御幸校区体育祭(御幸小学校運動場)が開催され、みゆきの里からは約20名が参加しました。各種目にエントリーし、地域の方々と楽しく交流ができました。



看護室

良い睡眠から健康に!



睡眠は、起きている間に消耗した脳や体を回復させたり、傷ついた細胞を修復したりする大切な役割を担っています。睡眠不足は、日中の眠気や疲労に加え、頭痛等の心身 愁訴の増加、作業効率の低下等、多岐にわたる影響を及ぼし、事故等の重大な結果を招く場合もあります。そのため、日常的に質(睡眠休養感)・量(睡眠時間)ともに十分な睡眠を確保することにより、心身の健康を保持し、生活の質を高めていくことが大切です。

睡眠5原則(厚生労働省「Good Sleepガイド」)

- ①からだところの健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
- ②光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
- ③適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
- ④カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気を付けて
- ⑤眠れない、眠りに不安を覚えたなら専門家に相談を

毎日の生活の中で、できることから始めてみましょう



栄養管理科



11/24 『1(い)1(い)24(にほんしょく)』という語呂合わせから和食の日となっています。

「一汁三菜」を基本とした和食は、様々な食材を取り入れながら、栄養を効率的に摂取できます。また、発酵食品やだしの活用により、腸内環境の改善や免疫力の向上にも有効です。

ぼたん園でも11月の行事食「和食の日」では淀川食品さんの美味しい和食にご利用者様とても喜んでくださいました。



11/22 **和食の日**
五目寿司
天ぷら盛り合わせ
春菊の白和え
紅葉麩のお澄まし
芋羊羹