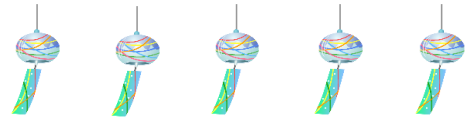


## こすもす棟



今回、こすもす棟ではおやつ教室を開催しました。  
今回のメニューは色とりどりのフルーツを使った「フルーツポンチ」です。  
皆様と一緒にフルーツをカットしたり、盛り付けを工夫したりと和やかな雰囲気の中で作ることが出来ました。  
仕上げには、シュワッと爽やか炭酸を注ぎ夏らしいおやつが完成しました。  
「綺麗にできたね」「美味しそう」と笑顔があふれるひとときになりました。

## さくら棟



もう夏も終わりますね。8月も終わり、9月に入りました。8月は、おやつ教室や夏祭りなどありましたが9月でもレクリエーション活動の一環として取り入れていこうと思います。



## ゆい棟



今月も暑かったと思えば、スコールのような大雨が降ったりと不安定な天気が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？ゆい棟では月並みではありますが日々レクリエーション活動の一環として「創作活動」に取り組んでいます。8月は江津湖の花火大会も行われることもあり写真のように花火とひまわりの花の壁画を作成しました。また、日によってはありますが運動不足解消につながればと思いラジオ体操も行っており、ご利用者の皆さんは元気に過ごしております。今後とも充実した生活が送れますように支援してまいりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

## 支援相談室

**みゆきの里の夏祭りが開催**  
今年は、8月7日に開催予定でしたが雨天延期となり、8月8日に無事開催となりました。職員の踊りやキッチンカーも出ており地域の方々にもご参加頂きました。

### ～盆踊りの様子～



## 通所リハビリ



### 七夕の短冊に願いを込めて



### 短冊の色に込められた意味

**青(緑): 木(人間力)**  
人間力や人間関係を高める願い事、克服したいことや短所を直したい願い事が適しています。

**赤: 火(感謝)**  
両親や先祖、身近な人への感謝を伝える願い事が適しています。

**黄: 土(誠実さ、友達を大切に)**  
誠実さ、人間関係を大切にする気持ち、友人を大切にする願い事が適しています。

**白: 金(規則の遵守、目標達成)**  
自分自身との約束やルールを守る、目標を達成する願い事が適しています。

**黒(紫): 水(学業向上)**  
学業の向上や知性を深める願い事が適しています。

## リハビリ室

### 転倒を予防するために心がけることは？

最近立ち上がった後や歩いているときにふらつくことはありませんか？高齢者が「要介護」となる主な原因は、脳血管疾患・認知症・衰弱と続き4番目に多いのが「転倒・骨折」とされています。転倒の原因には大きく分けて「歩行能力の低下」「バランス能力の低下」「筋力の低下」が考えられます。また屋内で転倒が多い場所として廊下・寝室・トイレ・浴室などです。時間では夜間の暗い時間帯にトイレに行こうとしての転倒が多いので注意が必要です。



#### ～屋内での注意事項～

- ・家の動線は整理整頓を心がけ不要物は置かない
- ・絨毯は躓きの原因になるため極力動線には敷かない  
(使用する場合は毛の短いものやズレないようにテープ等で固定する)
- ・廊下や階段には足元を照らす常夜灯を設置する
- ・もう一度自宅手すりの設置や段差解消場所を検討する

#### ～靴を選ぶポイント～

- ・自身で着脱でき、軽くて履き心地の良いもの
- ・靴底がゴム製で滑りにくいもの
- ・踵が低く安定性のあるもの



※年齢が同じでも転びやすい人とめったに転ばない人がいます。自分のリスクに気づき事前に取り組むことで予防ができます。お困りのことがありましたら、リハビリスタッフに相談してみてください!!!!



## 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。  
また、SNS(Facebook・Instagram)も  
合わせてご覧ください。

ぼたん園ホームページQR



ぼたん園

検索

ぼたん園InstagramQR



@BOTAN\_EN\_1994

ぼたん園FacebookQR



口コミ投稿をお願いします！

動きになります



↓ご意見はこちらをお願いします↓  
info-botan@miyukinosato.or.jp

## 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  
福岡 和也



ゆり棟  
介護士  
楠田 浩二

## ご挨拶



皆さま、こんにちは。  
朝夕には少しずつ秋の気配が感じられる季節となりました。日中はまだ暑さが残りますが、風の中には涼しさも混じり、季節の移り変わりを实感いたします。  
9月といえば、敬老の日がございます。日頃から当施設をご利用くださる皆さまの、長年にわたる歩みとご努力に心より敬意を表します。これまでの経験や知恵は、私たち職員にとっても大切な学びであり、日々の励みとなっております。  
今年もささやかではございますが、敬老の日をお祝いする催しを予定しております。入所者さま一人ひとりに喜んでいただけるよう、職員一同心を込めて準備を進めております。  
また、季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。特に朝晩と日中の気温差が大きくなりますので、衣服の調整や水分補給をこまめに行い、風邪や熱中症予防に努めてまいります。  
ご家族の皆さまにも引き続きご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。  
これからも皆さまが安心して過ごしいただけるよう、職員一同努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

# ぼたん園通信

令和7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

## 看護室

### メタボリックシンドロームについて

徐々に日も短くなり、秋を感じる気候になってきました。食物が美味しい食欲の秋ですが、「ついつい食べ過ぎてしまう」という方も多いのでは？  
そこで気になるのが「メタボリック・シンドローム(内臓脂肪症候群)」のこと。肥満によって体脂肪、特におなかまわりの内臓脂肪が増えると、高血圧、高血糖などが引き起こされ、糖尿病や動脈硬化、心疾患等を招いてしまいます。”メタボ”にならない食生活を知り、おいしく健康的な秋を過ごしましょう。

### メタボ予防・改善の食生活のポイント

#### ①食べ過ぎを防ぎましょう

腹八分目を意識し、よく噛んで食事に時間をかけましょう

#### ②副菜を充実させましょう

#### ③夕食は寝る3時間前までに済ませましょう

寝る直前に食事をすると、胃や腸が活動し、寝つきが悪くなってしまいます。寝不足は、食欲を抑制するホルモンの分泌を抑え、逆に食欲を促進するホルモンの分泌を増大させるため肥満につながります

#### ④間食、アルコールは適量を心がけましょう

間食の目安量：200Kcalまで 間食の時間：15時まで  
買う前、食べる前に栄養成分表示を確認する習慣をつけましょう



## 栄養管理科



### なぜ土用丑の日にうなぎを食べるの？



江戸時代、夏にうなぎが売れず困った うなぎ屋が源内に相談したところ、「本日、丑の日」と書かれた貼紙を店先に貼ることを提案したといひます。これは、丑の日に「う」の付くものを食べると夏負けしない、という当時の風習を利用した巧みなアイデアでした。  
ぼたん園でも今年の夏を元気に乗り切ってもらえるよう7/19土用丑の日に鰻丼を提供しました。

うなぎに含まれる栄養素

- ・カルシウム・ビタミンD：骨の健康維持
- ・DHA・EPA：血管の健康維持・抗炎症
- ・ビタミンA：免疫機能の維持
- ・ビタミンE：抗酸化作用
- ・ビタミンB1・B2・B6：代謝のサポート

7/19(土)土用丑の日

- ・鰻丼
- ・野菜の煮和え
- ・きのこ汁
- ・白花豆



8/5令のスープ  
冬瓜のスープ



平賀源内