

## こすもす棟



こすもす棟では毎朝の体操から一日がスタートします。身体を動かすことで皆様のリズムも整い、笑顔の多い朝を迎えます。午後からは、頭と身体を使ったレクリエーション活動を実施しています。今回のお写真はクリスマスに向けた創作活動の様子です。皆様の個性が光る作品ばかりで、創作中も楽しそうに取り組まれていました。これからも季節を感じられる活動を大切にしながら、引き続き感染予防に努め、安全・安心な環境づくりに取り組んでまいります。



## さくら棟



寒い日が段々と近くなってきましたね。11月19日に3階ではおやつ教室でだご汁を作りました。利用者の方々に協力行い、美味しいだご汁が作れたと思います。



## ゆい棟



先日の9月17日に敬老会を行いました。今年度は傘寿1名・米寿1名・白寿1名の計3名のご利用者の方々がお祝いを受けておられました。今後も皆様がいつまでもお元気でぼたん園での生活が送れますよう支援してまいります。またもうすぐ年末年始が来ますのでフロアでもクリスマスに関する創作活動を進めている最中です。少し早いですがよい年が迎えられますように、そして来年もどうぞよろしく願いいたします。

## 支援相談室

10月12日に御幸校区運動会、11月16日にさわやか健康ウォークが御幸地区で開催され、支援相談室から高木補佐がどちらも参加されています。みゆきの里内の他施設からも職員の方々参加され地域の方々と一緒に体を動かされています。



## 看護室

～インフルエンザに注意！！～インフルエンザ流行中!!

2025年の冬、インフルエンザが例年より約2ヶ月早く流行し始めています。その背景には「サブクレードK」という新しい変異株の出現があります。正しい知識を持って、適切に対応することが大切です。11月17日～23日の1週間で、全国で約19万7千人の新規感染者が報告されました。医療機関1ヶ所あたりの患者数は51.12人（前年同時期の約22倍）39の都道府県で「警報レベル」に達しています。（厚生労働省「インフルエンザの発生状況について」2025年11月28日）

「サブクレードK」は、A型インフルエンザ(H3N2型)の新しいタイプです。  
**特徴:**  
 ①従来のウイルスと比べて遺伝子に7カ所以上の変化がある  
 ②今シーズンのインフルエンザの約9割以上がこのタイプ  
 ③世界中で広がっている(日本だけでなく、イギリス、アメリカ、アジア各国でも確認)  
 ④基本的な症状は従来のインフルエンザと同じ  
 ⑤一部の方で、お腹の症状(下痢・吐き気)を伴うことがある  
 ⑥症状が極端に重くなるわけではない

**対策:**  
 ①こまめな手洗い(石けんで20秒以上)  
 ②換気を心がける(1～2時間に1回、数分間)  
 ③混雑した場所ではマスクを着用  
 ④十分な睡眠と栄養  
 ⑤人混みを避ける



## 栄養管理科



ぼたん園では9月17日に敬老会のお弁当をお出ししました。「いつも美味しいけど今日のも特別いいね」等うれしいお言葉をたくさんいただきました。

### 敬老会メニュー

- ・秋の彩ませご飯
- ・赤魚の梅みそ焼き
- ・鶏天
- ・お煮しめ
- ・紅白なます
- ・小松菜のわさびおかつか和え
- ・ごま豆腐
- ・紅葉麩のお清まし
- ・マロンババロア



# 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)もありますので、是非、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 InstagramQR

ぼたん園 FacebookQR

検索

@BOTAN\_EN\_1994

# 職員紹介

本号では、新たな職員の入職がなかったためスタッフ紹介コーナーはお休みとなっております。  
これまでと同じメンバーが連携を取りながら日々のケアやリハビリ、生活支援に取り組んでいます。  
顔なじみのスタッフが継続して関わることで、利用者さまにとっても安心して過ごしていただける落ち着いた環境づくりにつながっていると感じています。  
今後も、より良いサービス提供を目指しながら、皆さまに寄り添った支援を続けてまいります。  
どうぞよろしくお願いいたします。



# ご挨拶

師走の候、皆様におかれましては寒さ厳しき折、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も残り一月となり、師走の慌ただしさを感じる季節となりました。秋には、季節がら利用者様が活発に、そして笑顔で取り組まれている姿が多く見られました。特にリハビリは、目標に向けて着実に成果を上げられている方が多く、大変嬉しく思っております。さて、12月はクリスマス会などの準備で賑わいます。皆様にとって楽しい思い出となるよう、職員一同心を込めて企画しております。これからの時期は、インフルエンザや新型コロナウイルスなど、感染症の予防が最も重要となります。感染症対策を徹底してまいります。ご家族様におかれましても、面会時の検温やマスク着用等、ご協力をお願いいたします。何かとご多用な時期ではございますが、皆様どうぞお健やかに過ごしてください。そして、清々しい新年を迎えられますよう、心よりお祈り申し上げます。

# ぼたん園通信

令和7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

# 通所リハビリ

# 作品展

11/10~17 サンリブシティくまんにて利用者様が日々作られた作品を展示させていただきました。



# リハビリ室

～自宅で行える口腔体操～



加齢に伴い手足の筋力もですが、口周りの筋肉や舌の動きも悪くなります。飲み込みの遅さやムセ、食べこぼし、食事にかかる時間に影響が出やすくなります。また言葉の滑舌や唾液の量も影響を受けやすいため、いつまでも美味しい食事ができるように日頃からお口の体操を心がけましょう。気軽にできる動きですのでぜひ食事前にチャレンジしてみてください。

## 頬の運動



## だ液腺のマッサージ



## 舌の運動



上下の唇 機能低下 吸う・飲むのが難しくなる

舌の先 機能低下 食べ物を押しつぶせなくなる

舌の奥 機能低下 飲み込みが難しくなる

舌を反らせる 機能低下 食べ物を丸められなくなる