

第33号

めぐみだより

平成27年9月1日発行

社会福祉法人 福祉の森

- ・特別養護老人ホーム 恵の海 ・ショートステイ事業
- ・デイ・サービス事業 ・恵の海地域相談センター
- ・めぐみのうみ居宅介護支援事業所 ・ケアハウス

〒737-2603 広島県呉市川尻町西6丁目10-1
TEL(0823)87-0280 FAX(0823)87-0282

恵の海 納涼祭 開催



暑い中
ありがとうございます!



今年もありがとうございます!



ゆかた良いね!



どんどん♪



歌って
歌って♪



夏祭
よう食べるねえ~☆



それぞれ♪

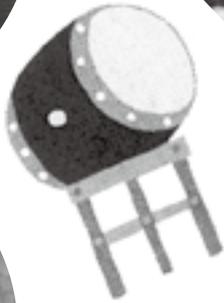


踊って踊って☆

特養 行事



おまっり



特養 行事

初盆法要



七夕

七夕さ~らさら



ひな祭り



お抹茶を
たてたよ!

初詣



恵神社で初詣!
元気で過ごせますように♪



ひな人形かわいいね~♪

お菓子クラブ



こころ!

習字クラブ



さらさら!

さらさら!



たくさん食べようつと☆



高校生 施設体験

7月27日~28日
可愛い高校生さん
ありがとう!!





はじまるよ~



エキセントリックバンドで~す!



ワタシ!!
幸せになり
ます。

なぜなぜです!!
パンはパンでも
切れないパンは?

一休さん
わかる?

ワシは
一休じゃない

うどん!!
まちじやい

何を見とんねん

あげんよ



デイ・サービス さくらさんのコンサート

♪ さくらさん
♪ きらいであります
♪ かわいひんす

あつたの
さくらさん
さくらさん

あつたの
それう

もちつき大会

2014.12.14

バイキング 2015.5.17

ワシは なんじゃかんじゃ
ゆーても うどんが
好きなんじやい

うまいで
がんす

さくらさん
さくらさん



2015.5.17

2015

人いちばん
お気はば
ではは
でした

う～ん
まんぞく
まんぞく

おれから
食べようかあ?

甘いもの
大好き
みんな笑顔

わーっ！おいしそう
ケーキがほしい。



手芸教室

ケアハウス恵の海

今年度は
編み物を
始めました
第一作目の
マフラー
あつたか
そうてしよ



冬が待ち遠しいわ

レクリエーション 何段積める？

今年もたくさん
咲きました



栄養だより

～大豆にはない栄養もたっぷり～

枝豆

畑の肉と呼ばれるほど良質のたんぱく質に富んだ大豆と同様、たんぱく質はもちろん、糖質、脂質、ビタミンB₁、B₂、カルシウムが豊富に含まれ、大豆にはないビタミンCもたっぷり含んでいます。葉酸も多く、体の成長促進、貧血の予防などに効果があります。

初夏に旬を迎える枝豆とビールとの相性は抜群ですが、体にとっても申し分のない組み合わせです。

ビタミンB₁、B₂、Cなどの豊富なビタミン類とたんぱく質にあるアミノ酸メチオニンがアルコールの分解を促し、肝臓への負担を軽くします。

さらに食物繊維がたっぷり含まれているので、腸をきれいにし、大腸ガンや高血圧、糖尿病など、生活習慣病の予防など効果があるといわれています。

〈おいしい時期〉

7～9月

〈選び方〉

- 豆がふっくらとしていて、さやの緑色が鮮やかなもの
- 枝の間隔が狭く、さやが密生しているもの
- うぶ毛がきれいについているほうが新鮮

〈おいしく食べるコツ〉

枝から切り離すと一気に味が落ちるので、ひと手間かけても枝付きのものを購入し、切り離したらすぐにゆでましょう。



熱中症とは何か

医療だより

(提供：京都女子大名誉教授 中井誠一氏)

熱中症は・・・

- ・高温環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。
- ・死に至る可能性のある病態です。
- ・予防法を知っていれば防ぐことができます。
- ・応急処置を知っていれば救命できます。

涼しいところで一休み。冷やした水分・塩分を補給しましょう。誰かがついて見守り、良くならなければ、病院へ。



1度の処置に加え、衣服をゆるめ、体を積極的に冷しましょう。



どのような人がなりやすいか

- ・脱水状態にある人
- ・高齢者
- ・肥満の人
- ・過度の衣服を着ている人
- ・普段から運動をしていない人
- ・暑さに慣れていない人
- ・病気の人、体調の悪い人



重症度 I 度

- 手足がしびれる
- めまい、立ちくらみがある
- 筋肉のこむら返りがある(痛い)
- 気分が悪い、ボーっとする

重症度 II 度

- 頭がががんとする(頭痛)
- 吐き気がする・吐く
- からだがだるい(倦怠感)
- 意識が何となくおかしい

高齢者の注意点

- のどがかわかなくても水分補給
- 部屋の温度をこまめに測る
- 1回1回汗をかき運動



重症度 III 度

- 意識がない
- 体がひきつける(けいれん)
- 呼びかけに対し返事がおかしい
- 真直ぐに歩けない・走れない
- 体が熱い



熱中症は予防が大切!!



体の異常発生

- ・まずは涼しい場所へ
- ・衣服(衣類)をゆるめる

- ・体などに水をかけたり、濡れタオルをあてて扇ぐなど、体を冷やす

太い血管のある脇の下、両側の首筋、足の付け根を冷やす

たくさん汗をかいたら塩分の補給も忘れずに!! 湿度が高いとき、風がないときは要注意!





キーワードは
「健康なからだ」と「頭を使う生活」です！

水分や食事をしっかり取って、散歩や趣味などで外出の機会をつくり、運動や人と話をし、
毎日を「笑顔で」「楽しく」暮らすよう心がけましょう♪



在宅介護のご相談はお気軽に！
めぐみのうみ居宅介護支援事業所
電話0823-87-0285



女性会様
H27.3.13



平成会様 H26.12.23



感謝

平成26年12月～平成27年8月 受付



【寄付】

- 岸 チイ様
- 小林 和子様
- 沖田 重樹様
- 山根 英和・ユリ様
- 細川 誠様

【慰問】

- 本條流秀芸鶯社中様
- さんさ踊り保存会様
- 民生委員・児童委員様
- たんぽぽコーラス様
- 小尻先生(折紙教室)

【奉仕】

- 平成会様
- 女性会様

*個人情報の掲載については、

ご本人の承諾を得ています。

次回発行日 平成28年1月1日

編集者

- 喜多・谷口・初島・石田・後藤・竹本・
- 新谷・榎原・宮野前・高橋

