

# かけはし

Vol.362

令和3年 8月

老人保健施設ゆうゆう村



7月7日  
生まれ



7月23日  
生まれ



7月8日  
生まれ



7月15日  
生まれ



7月20日  
生まれ



7月15日  
生まれ



7月20日  
生まれ



7月18日  
生まれ

## おたんじょうび おめでとう

7月誕生日会 7月17日(土)  
今月も各階でのプレゼントの贈呈と記念  
写真撮影を実施しました。  
みなさんうれしそうにされていました!

### ゆづゆづ村 川柳・俳句

晴れの国 青い空に 白い雲  
五輪で熱戦 メダル取る 杉井代里美  
何もかも 見透かす妻の 老眼鏡 妹尾昌美

## お願い

☆後期高齢者医療被保険者証、介護保険負担割合証、介護保険負担限度額認定証(該当者)が八月一日付けで更新になっています。確認をさせていただきたいので、ゆうゆう村事務所までご持参下さい。介護保険負担限度額については、条件が変わっていますので十分ご確認ください。

☆夏服について  
クーラーを使用しますので、薄手の長袖が望ましいです。

☆通所リハビリ(お盆の営業について)  
お盆期間の休業はなく、**通常通りの営業**をさせていただきます。

☆リモート面会について  
面会制限が続き、皆様には寂しい思いをされていること  
と思います。まだまだ解除の見通しは立っていま  
せんが、リモート面会を行っていますので、  
是非ご利用下さい。

ご希望の方はいつでも事務所までお声かけ下さい。



## 職員募集

介護スタッフ 若干名  
通所リハビリ送迎補助員 若干名  
経験・未経験は問いません  
詳しい内容につきましては  
当施設へお問い合わせください  
電話(0866)2110666



## の行事予定

- 二日(月) 散髪(理容西林)
- 二日(土) 誕生日会
- 二日(日) みんなの日曜日(ちよっと外食気分)  
(昼食 吉野家の牛丼 夕食 お弁当)
- 二三日(月) 散髪(ヘアースオオッキ)



### ゆうゆう村理念

1. 私たちは、あたたかい心を育み、誠意と愛情をもって皆様にお応えしたいと思っています。
2. 私たちは、皆様の喜びを共の喜びとし、一緒に歩んでいきたいと思っています。
3. 私たちは、郷土に愛される施設をめざし、地域の方々とのより広く強い連携を持ちたいと願っています。
4. 私たちは、知識の習得と、技術の向上に努めます。

編集・発行 老人保健施設 ゆうゆう村

岡山県高梁市東町一八六六一  
TEL(0866)2110666  
FAX(0866)2110665  
発行日 令和三年八月一日





8月の壁画「金魚がスイスイ」

### 通所リハビリ



トマト、ピーマンの収穫が  
間近です。



### 百歳おめでとうございます



入所されている小川マサ子さんが百歳（大正10年6月20日生まれ）を迎えられ、ご本人にお話を聞きました。

長生きの秘訣は？「特に何と言うことはないな～。しらん間に百歳になったな～。生まれてすぐ母親が、3歳の時父親、4歳の時におじいさんが亡くなっておばあさんに兄と共に育てられ、勉強せずに遊んでばかりだったけど小学校は2日休んだだけだったんで。結婚したら7ヶ月で夫が招集され戦死。35歳で保母の資格を取って、朝早くから起きて牛の草刈りをして、家族の食事を作り保育園に勤めに行ったりと毎日が忙しく、寝る暇も無かったな～」と話してくださいました。いつもニコニコ明るい小川さん。これからも元気で楽しくお過ごしくださいね。



夏です！！  
各階の飾り付け



### 夏バテに気をつけよう ～栄養士より～

夏、気温が高くなると、体力が低下して疲れやすくなったり、やる気が出なかったりします。

#### 夏バテが起こるおもな原因は？

- ①暑さによる食欲低下で栄養が不足するため
  - ②大量の汗で、体の水分やビタミン、ミネラルが失われるため
  - ③熟睡できなかったり、室内と屋外の温度差に体がついていけず、自律神経が乱れるため
- 夏バテが続くと熱中症にもなりやすいので注意しましょう。



#### 対策は？

- ①夏はさっぱりしたものや、喉ごしのよい麺類など偏った食事になり、たんぱく質が不足しがちになります。意識して、肉や魚、卵などのたんぱく源をとりましょう。
- ②水分とともにビタミンやミネラルの補給も大切です。ビタミンB1や、体の免疫力を高めるビタミンC、筋肉の働きや血圧を正常に保つカリウムなど十分に摂取しましょう。
- ③食が進まないときは、食欲を刺激する作用があるカレー粉などの香辛料を利用するのも良いです。

適切な食事と十分な睡眠をとり猛暑を  
乗り切りましょう

| タンパク質            | ビタミンB群              |                  |
|------------------|---------------------|------------------|
| 筋肉の成長を助け基礎代謝を上げる | 疲労回復やエネルギーの代謝を助ける   |                  |
| ●豚肉 ●カツオ ●枝豆 など  | ●まぐろ ●うなぎ ●豚肉 ●卵 など |                  |
| アリシン             | クエン酸                | ムチン              |
| ビタミンB群の吸収を助ける    | 疲労物質を体外へ排出する        | 消化を促進し、胃粘膜を保護する  |
| ●ニンニク ●ネギ ●ニラ など | ●酢 ●梅干し ●レモン など     | ●納豆 ●オクラ ●長いも など |

### リハビリ風景（5階）



歩行訓練 足取りも軽やかです



ジグソーパズル 何処に入るかな～



日差しの穏やかな日にプランターの草取り♪♪