



慶雲寮だより 第121号



うちわ作り

リング焼き

射的

眩しい太陽の日差しとともに令和最初の夏がやってきました。三原慶雲寮の周りでも蝉の鳴き声が元気よく聞こえてきます。

さて、三原慶雲寮では、七月十三日に夏祭りを開催しました。昨年は、西日本豪雨災害により、停電や断水などの影響のため、開催することができませんでした。今年、開催することができ、職員一同協力して、開催できたことをうれしく思います。当日はあいにくのお天気でしたが、たくさん地域の皆様、子供たちが参加してくださり大盛況でした。ゲストに三原第五中学校の音楽部の皆さまをお招きし、中学生らしいパワフルな演奏に元気をもらうことができました。利用者の皆さまも、かき氷を食べたりゲームを楽しんだり二年ぶりの「夏」を感じることができたのではないかと思います。

参加された利用者さまからも「楽しかったよ」「かき氷がおいしかったよ」などの喜びの声が聞かれました。多くのボランティアの方々、地域の方々にご協力いただき、楽しく賑やかな夏祭りとなりました。ありがとうございました。

陽射しも強くなり気温が高くなると、屋外に限らず屋内でも熱中症になりますので、こまめな水分補給に加え扇風機や冷房を使い、暑い夏を乗り切りましょう。

つなぐ輪

地域とつながる活動や交流を伝えるコーナーです。

6/5 防災訓練

6月5日に、特養で建物に水と土砂が迫っていることを想定した避難訓練と、備蓄用の土嚢の作成も含めた訓練を行いました。また、7月4日には、デイサービスで地震発生を想定した避難訓練を行いました。それぞれ年2回の訓練で、安全確保に努めてまいります。



7/13 夏祭り

7月13日(土)夏祭りを開催しました。当日はあいにくの天候でしたが、多くの地域の方々に参加いただき、地域との強い繋がりを改めて感じることができました。また、大学生からボランティアグループ、町内の方々にボランティアとして協力していただきました。今後も地域の方々のご支援をいただきながら、工夫を重ねて楽しく開催できるよう努めてまいります。



ありがとうございます

令和元年五月から令和元年七月までの皆さま方からの厚志を紹介させていただきます。

●ご訪問・ご奉仕

赤石理容院様、小坂文化部様、小坂幼稚園様、県立広島大学様、デリッシュユヘア様、天翔会様、天理教三原支部青年会様、仲好会様、和み会様、ねむの木様、三原奇術クラブ様、三原市立第五中学校様、三原パイロットクラブ様、三原民謡やっさ会様、レイフラワーラウレア本郷様

●ご寄付・ご寄贈

大久保俊則様(長谷)、大坪俊彦様(城町)、小坂団地月曜会様、クッキーメイトやわらぎ様、竹田慶様(高坂町)、鶴本博之様(長谷)、三原パイロットクラブ様

創立45周年記念 ボランティア感謝状贈呈

三原福祉会の創設45周年を記念して、この度三原慶雲寮の各事業所にボランティアとして10年以上ご支援をいただいている団体と個人の皆さまと、昨年の豪雨災害でご支援をいただきました方々に、感謝状を贈呈させていただきました。

<訪問ボランティア>

小坂幼稚園様、(社福)創造あさかせ保育園様、沼北小学校様、高坂保育所様、デリッシュユヘア様、仲好会様、日本民謡天翔会様、花桜会様、南幼稚園様、三原奇術クラブ様、楽笑会様、レイフラワーラウレア本郷様



<三原慶雲寮登録「ほのぼのボランティア」>

掛田達子様、川品洋子様、中谷カズ子様、福本清子様



<平成30年7月豪雨災害支援>

高山慎一郎様、三陽環境管理(株)様

— 編集発行 —

三原市小坂町1550

社会福祉法人 三原福祉会

養護老人ホーム
特別養護老人ホーム
デイサービスセンター

三原慶雲寮

☎0848-66-2630

http://keiunryo.or.jp

keiunryo@wonder.ocn.ne.jp

編集後記

三原慶雲寮は、創設45周年を迎えました。その時々多くの皆さまのお支えに感謝いたします。

これからも役職員一同、利用者様に寄り添ってあたたかい支援に努めてまいります。



ちい・ため

ちよっとためになる話

運動しながら脳を刺激する「コグニサイズ」

高齢化が進む日本では65歳以上の認知症高齢者の数が2025年には約5人に1人になるとみられており、認知症予防のために様々な予防プログラムが推奨されています。「コグニサイズ」とは、**認知課題(頭を使う)**と**運動課題(体を使う)**を両方同時に行う運動です。2つの作業を同時に行うことで脳の活動を活発にさせ、心身の機能を効率的に上げていきます。

認知課題

3の倍数の時に
手を叩く

運動課題

足踏み

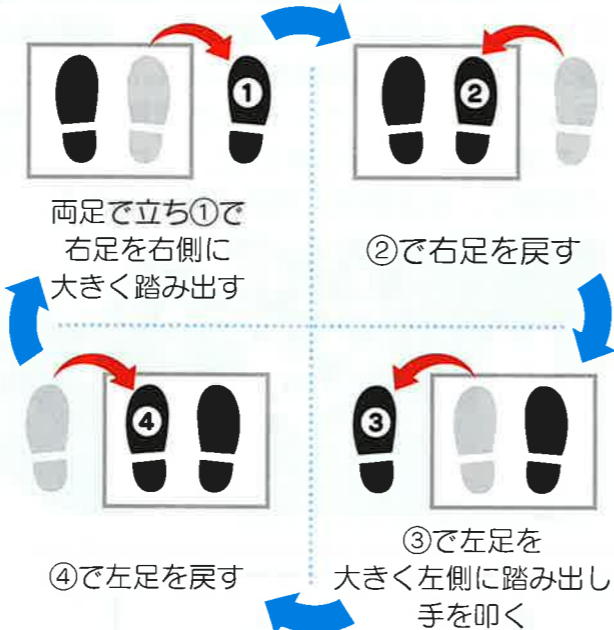
腕を振って足踏みをしながら数を数えます。3の倍数の時に手を叩きます。

慣れてきたら**認知課題**をかえて

- 例 ● 5の倍数
- 引き算(100から7ずつ引いた数を答える)
 - しりとり

さらに慣れてきたら**運動課題**をかえて

例 ● ステップ



この①～④を繰り返します。

※運動不足は認知症の重要な危険因子です。運動を習慣づけるようにしましょう。

参考文献：認知症予防の簡単エクササイズ(NHK出版)
認知症予防プログラム(ひかりのくに)

新人ですよろしく!!

介護課長(通所介護担当) 兼 事務員 河崎 千代恵



4月1日よりご縁があって三原慶雲寮に勤務させていただいております。利用者の皆さまに、安全に楽しく過ごしていただけるように頑張りたいと思います。よろしくお願いいたします。

特別養護老人ホーム 介護員 山本 美亜



5月より勤務させていただいております。まだまだ未熟ですが一生懸命頑張ります。よろしくお願いいたします。

ほのぼのボランティア 5~7月活動報告

特別養護老人ホーム	回数	養護老人ホーム	回数
クラブ活動援助	5回	ふれあいたいム	3回
グループワーク活動援助	1回	クラブ活動援助	3回
体操援助	1回	体操援助	1回
夏祭り行事援助	1回	夏祭り行事援助	1回

簡単クッキング 豆知識 減塩について

私たちの体は、毎日の食事からできています。

健康づくりの大きなポイントは、塩分を摂りすぎないことです。1日の塩分摂取量は、男性8g未満・女性7g未満が目安となります。

三原慶雲寮では、一部の利用者様には、1日当たり6g未満の減塩食を提供しています。



一日の塩分摂取量のイメージ

敬愛 K.I.特養

6月19日 ホーム喫茶 たけはら海の駅

5月8日 遠足 晴天でした

7月10日 ショッピング

7月3日 セタ

6月9日 家族会 フラダンスを観て昼食☆ 楽しいひとときを過ごしました!

フルーツポンチ

どれが甘いかなあ

ハイ! チーズ(*^^)v

葉うと いいな★★

バンブージョイハイランド

イキイキ養護

5月22日 誕生会 「仲好会」様よりお祝いで頂きました。

6月12日 遠足(広島空港・八天堂) ランチの後はパン作りを初体験しました。

5月8日 お楽しみ会席 今回はカレーライス。トッピングを選んでいただきました。

6月9日 家族会 楽しいひとときを過ごしました。

7月3・9・10・24日 ショッピング

5月10日 誕生者外出

食後はカラオケ

竜王山 天気も良くサイコーです!

迷うわー ちよっとこれぐらいでひと休み ええかね?

ほのぼのデイサービス

7月5・6日 セタ祭り 短冊に願いを込めて、笹に個性豊かに飾り付けしました。

6月17・18日 水無月祭 楽器を使って音楽を楽しみ、抹茶入りホットケーキを作りました。

5月3・4日 端午の節句 一人ひとりが小さな鯉のぼりを作り、それらを集めて大きな鯉のぼりにしました。