

愛の家通信



今月のベストショット!



敬老会でご長寿を表彰しました。表彰状を授与する際に、皆さん満面の笑顔で、「100歳目指して頑張ります」とのお言葉をいただきました。



ホームの畑「ずぼらファーム」で作った枝豆が収穫できました。皆さんで枝豆の下ごしらえをしている写真です。(^^)



秋野菜の大根の種まきを、ご入居者様と一緒にしましたよ。大きなまっすぐな大根が収穫できますように!(^^)



毎日のお散歩の写真です。外へ出ると気持ちがいいですねーと一言 (^^)



スイカ割りを皆で楽しくやりました。エイ・ヤーほれ。

皆さん、こんにちは。ようやく朝晩が涼しくなり虫の声とともに秋の訪れが感じられるようになってきました。スーパーでは秋の味覚の蒲萄やリンゴ・梨が店頭で沢山並んで色鮮やかに甘い香りを漂わせています。今年はシャインマスカットの価格が昨年より若干安くなったように感じます。奮発して秋の味覚をぜひ堪能したいですね。新米も出てきましたので、これですぐにお米不足も解消されるといいなと思っています。9月、ホームでは敬老会を開催しております。ご入居者様の長生きのお祝いを兼ねて、美味しい昼食と豪華なおやつをご用意して喜んでもらえる会になりました。今後もご入居者様が長生きして元気で過ごせるように支援していきたいと思っています。
ホーム長 峰尾

【秋バテってどんな症状?? 予防方法や対策を紹介!】



暑い夏が過ぎ去り朝晩過ごしやすくなっていく頃、体のだるさを感じる場合があります。過ごしやすくなる時にだるさを感じる「秋バテ」です。なぜ秋バテになってしまうのでしょうか? 秋バテの症状にはどんなものがあるのでしょうか? 本記事では秋バテについて以下の点を中心にご紹介します。

【Ⅰ】秋バテとは? 秋バテとは、夏の暑さも和らぎ過ごしやすくなった秋にあらわれる症状です。やっと気温も下がり、「運動の秋」「食欲の秋」なのに快適に過ごすことができません。

【Ⅱ】秋バテの症状は? 体がだるい・疲れやすい・立ちくらみやめまいがする・やる気が出ない・食欲がない・胃がもたれる・寝不足気味で、スッキリしない・頭がボーッとしている※少しでも当てはまる方は、秋バテを疑ってみてください。

【Ⅲ】秋バテの原因は? ①猛暑疲れ②気温の変化③気圧の変化④真夏と変わらない生活習慣⑤栄養バランスの乱れ⑥水分不足

【Ⅳ】秋バテの対処方法①湯船に浸かる②睡眠を十分に取る

続きは下記QRコードより、健達ねっとのページをご覧ください ↓



ラーメン天国 新潟食べ歩き道

こんにちは! 長岡悠久のアイです。今月私が紹介するラーメンは、長岡市にある「たいち」さんです。新潟5大ラーメンの長岡生姜醤油ラーメンのお店です。メニューは醤油と塩の2種類で、麺は特注の中太ちぢれ麺です。今回は塩ラーメンを食べました。澄み切ったスープにあっさりとした生姜風味でした。醤油ラーメンは、新潟県産醤油が使われていて、深い味わいに後味のすっきりした生姜で、大盛・特盛は30センチもあるどんぶりです。まるで麺が泳いでいるかのような大きさでした。新店舗も蓮湯にオープンしているのでぜひご賞味ください!



広い世代へ介護の魅力を発信



今年の夏はホームの畑が賑やかでした。入居者様が収穫したミニトマトにきゅうり、インゲン、カボチャは食卓に上がり美味しくいただきました。ホームでは花や野菜を育てる園芸療法を積極的に取り入れています。時間や季節の変化を感じにくいとされる認知症の症状緩和の為のケアとして、心と体に効果的とされています。外の空気を吸い、草取りをしたり、水やりをしていただく事で五感が刺激されます。視覚で四季の変化を感じ、聴覚で虫の鳴き声を聴き、嗅覚で土や野菜の香りを感じ、味覚で匂いを感じ、収穫で触覚が刺激されます。何より、収穫した「たくさん採れたよー。」とホームに届けて下さった時の満足そうな表情が素敵です。収穫はどなたにとっても嬉しいものです。今まで以上に笑顔になる機会が増えたように思います。畑では秋野菜の準備が始まりました。入居者様の笑顔がたくさん見れると思うと今から収穫が楽しみです。

目指せ! 大根100本



大根の種まき vol.18



MCS メディカル・ケア・サービスのCM・動画をご紹介します
【介護士は恩返しをする】動画



「介護・川柳コーナー」

お月さま 2匹のうさぎが 餅をつき
夜勤明け 笑顔絶やさぬ プロ意識

