Ainoie News

愛の家通信

Vol. 9
2026

今月のベストショット！





お天気の良い日には、仲良し3人組でお散歩へ。手をつないだり、ダブルピースで写真を撮ったり、お日様の光と心地よい風を感じながら会話も弾み、笑顔いっぱいのひとときとなりました。手先の器用なスタッフによる“おしゃれタイム”では、髪をきれいに編み込んで素敵なヘアスタイルに大変身！暑い夏の日、嬉しいアイスクリームの差し入れがありました。「わぁ、美味しそう！」と目を輝かせながらソフトクリームを手にされ、一口食べると思わず笑顔に。「暑い日はこれが一番だね」と、皆さまで冷たくて甘い夏の味を楽しまれました。夏といえば、やっぱり夏祭り！お揃いの緑色のはっぴを羽織り、出来立ての焼きそばをたべている写真です。館内には笑顔と楽しい声が広がり、夏祭りならではの賑やかな雰囲気を存分に味わっていただきました。(^^♪





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りました。スーパーでは秋の味覚の蒲萄や梨・リンゴが店頭に沢山並んで色鮮やかに甘い香りを漂わせています。９月は防災月間でもあります。近年の自然災害は、いつどこで起きてもおかしくないような状況です。日ごろからの備えが大事ですので、フェーズフリーという考え方も意識していきたいと思います。今月の愛の家通信も、ぜひ楽しんでみてください。

ホーム長　峰尾

敬老の日に考えたい「オーラルフレイル」

～お口の元気が、これからの元気を支える～

九月は敬老の日です。この機会にぜひ知っていただきたい言葉の一つが「フレイル」です。フレイルとは、加齢によって心や体の働きが少しずつ弱くなり、健康な状態と介護が必要な状態との間にある状態を言います。筋力が落ちる、疲れやすくなるといった身体的な変化だけではなく、外出する機会が減ったり、人との交流が少なくなったり、気力がわかなくなったりすることもフレイルと関係しています。お口にもフレイルがあります。それがオーラルフレイルです。以前より硬いものが食べにくくなった。食事の時に時々むせるようになったなど年齢のせいかなと見過ごしがしてしまいそうな小さな変化です。噛みにくくなる。柔らかいものを選ぶ。噛む機会が減る。お口の機能がさらに低下する。お口の機能が低下すると、食べられる食品が少なくなったり、食事量が減ったりすることで、全身の健康にも影響を及ぼします。つまり、お口の衰えはお口だけの問題ではないのです。そしてお口も体と同じように使う機会が少なくなると、その機能が衰えます。美味しく食べ、楽しく話し、笑って過ごすために、お口の小さな変化に早く気づくことが、これらの健康を守る第一歩になるのです。



詳しくは





新潟ラーメン特集



こんにちは！長岡悠久のアイです。今月紹介するのは“麺屋　ななひら“さんです。新潟市西区にあります。イチオシラーメンは塩ラーメンで、何と言っても特徴は澄んだスープに乗っかる梅干しのトッピングです。あっさりとした塩スープと梅干しの相性が抜群なんです！最初はスープだけで、途中から梅干しと一緒に麺やチャーシューを食べると味変で最後まで飽きずに食べられます！卓上の柚子胡椒と紅ショウガを加えると更なる旨味で塩ラーメンの虜になりますよ！ぜひご賞味ください。

中秋の名月とは旧暦8月15日



の夜に見える月のことです。旧暦では7月～9月を秋としており、その真ん中にあたる8月15日を「中秋」と呼びました。一年で最も月が美しく見える時期とされ、古くから観月の対象となっています。里芋の収穫時期と重なるため「芋名月」とも呼ばれます。2026年の特徴中秋の名月と、天文学的な満月の日は一致しません。2026年は9月25日の中秋の名月から2日後の**9月27日（日）が満月**となります。

「フェーズフリー」のすすめ

9月1日は 防災の日

「備えない防災」とも呼ばれるフェーズフリーは、日常時と非常時の区切りをなくし、普段使っている物やサービスを災害時にも役立てるという新しい防災の考え方です。例えば、缶詰やレトルト食品、水などを普段から多めに買い、賞味期限の近いものから日常の食事で消費して、使った分を買い足す「ローリングストック」もその一つです。他にも、キャンプ用品はアウトドアグッズとしての用途はもちろん、非常時にも役立てることができますね。「いつも」と「もしも」を両立する防災を始めてみませんか？

広い世代へ介護の魅力を発信　ほのぼの日記

ほのぼの日記 ～いつでも聞いてね～

ある日のことです。「ねぇ、ちょっと……この電話、おかしいの」と、首をかしげながら少し不安そうな真剣な表情で職員に尋ねられました。よく見ると、手には黒くて四角いテレビのリモコンが。どうやら、携帯電話とリモコンを間違えてしまったようです。こんな時、私たち職員は「違いますよ」と否定するのではなく、まずは「そうだったんですね」と気持ちをしっかりと受け止め、優しく微笑みかけながら安心していただけるようにゆっくりお話しします。時には、「どうしたのかな？」と話を合わせながら一緒に考えることもあります。グループホームは、暮らしの場であると同時に、「分からないことがあったら、いつでも聞いていい」と思える安心の場所でもあります。日々の小さな疑問や不安を、気軽に話せる関係を大切に。今日も「いつでも聞いてね」のスタッフの笑顔で接する、温もりに満ちた生活の場があります。



Gakken Group
MCS メディカル・ケア・サービス
グループホーム検索 愛の家 公式 検索 http://mcs-ainoie.com

愛の家 グループホーム

愛の家グループホーム長岡悠久
新潟県長岡市悠久町３丁目 868
0258-31-0220



愛の家グループホーム長岡琴平
新潟県長岡市琴平一丁目 4-45
0258-30-5070

