

はくじゅだより

2024
夏号

令和6年7月16日発行

自然と地域の風を感じる暮らし ユニットケアで「その人らしい」暮らしを支えます

あじさいの色が美しく映える頃になりました。新型コロナウイルス感染症も5類となり、当苑でも制限を緩めてボランティアや実習生の受入れを再開しました。



6月9日にはルーテル教会の皆様により合唱を披露されました。その後、たくさんのお花をプレゼントして頂き、「キレイだ、キレイだ、嬉しい。」と満面の笑顔で喜んでおられました。

交流再開



6月27日には、職場体験実習「ワクワク湖東」の中学生と一緒にちまき作りをしました。「昔はよう作ってた。懐かしい。」と言いながら慣れた手つきで笹を熱心に巻いておられました。今後も笑顔で活気のある暮らしを送っていただけるよう支援してまいります。(澤本)

目からウロコ！
読んで得する
健康アドバイス
コーナー

今年も例年に負けず、ぐんぐん暑くなって参りましたね…。暑さに負けない強い身体を作り、健康に夏を乗り切るため、施設の頼りになる専門家に、大切な豆知識を紹介していただきました。



松本
理学療法士

筋肉を鍛えて見た目も心も若返ろう！

筋肉には身体を動かしたり支えたりする以外に、生命機能を維持するためのホルモンを分泌する働きがあります。

ホルモンの種類はたくさんあり、脂肪の消費を促したり、糖尿病・高血圧・動脈硬化、または大腸がんを抑制する効果があるものも存在します。トレーニングによって、このようなホルモンを分泌する筋肉を増やすことは、80歳、90歳になっても可能です。筋肉を使えば脳にも刺激を与え、全身の血流も改善することができますので、見た目も心も若返ることができますよ。トレーニングのメニューを紹介しますので、ぜひ取り組んでみてください！

つかまりスクワット

安定したイスを滑らない場所に置いて行います。両手を椅子の背もたれに置き、両足は肩幅より少し広めに開いて立ちます。つま先は正面を向けます。3秒間かけて膝の高さまで腰を落とします。その姿勢で一瞬間保ちます。そして3秒かけて元に戻します。これを10回繰り返します。



渡邊
管理栄養士

夏と言えば夏バテ(+_+)

夏バテは気温や湿度の変化に身体が対応できず、不調をきたすことを指します。夏バテで疲労した身体を回復するために有効な栄養を紹介します。

- ・ビタミン B1：疲労回復に必要なエネルギーを作り出します。豚肉・うなぎ・玄米・ゴマに豊富に含まれています。
- ・タンパク質：ご存じ筋肉のモト。不足すると体力が低下します。肉・魚・たまご・大豆・乳製品に多く含まれます。
- ・ビタミン C：ストレス（活性酸素）に対抗するホルモンを作ります。キウイ・レモン・パプリカ・ブロッコリー・ピーマン



バランスよく食事に取り入れて夏を乗り切りましょう！簡単なレシピを添えておきますのでお楽しみください。

冷しゃぶ(1人前)

- ・豚肉薄切り 80g
- ・玉ねぎ 中 1/2 個
- ・大葉、ミョウガ 千切り
- 量はお好みで
- ・ゴマダレ、レモンだれなどお好みで
- ※お肉は沸騰したお湯に入れると硬くなります。火を止めて酒を加えてから湯がくと硬くなりやすいです。



甘酒シェイク(1人前)

- ・甘酒(飲む点滴とも言われ、ビタミン、ミネラル、ブドウ糖などをバランスよく含みます。そのままでも美味しいですが、少しアレンジしても飲みやすいです。)
- ・牛乳または豆乳
- ・バナナ、リンゴ、イチゴ、キウイなどお好みの果物
- ミキサーでシェイクする。

編集後記

この冬は雪が少なく、春は過ぎ去るのが早いかと思いましたが、桜は開花が遅く長持ちしました。気温もすぐに高くなり、過ごしやすい日々が続きましたね。ただ、この号が出るころは例年大雨により全国で被害が出ています。今年はどうでしょうか？何事もありませんように。(松村)



ショートステイの
申込お待ちしています。

職員とマージャンを楽しんでいます。

発行

社会福祉法人鳥取県厚生事業団

特別養護老人ホームふしの白寿苑

E-mail hakuju_info@tottori-kousei.jp

〒689-0201

鳥取県鳥取市伏野 1771 番地 36 ☎(0857)59-0108

https://www.tottori-kousei.jp/mituhaku.html

買い物外出

足りない衣類を買ったり、誕生日プレゼントを選んでいただきました。



6月11日 ファミリーショップササキにて（鹿野）



新任紹介

(R6.1月～)

新年度を迎え、ふしの白寿苑に新しい顔ぶれが揃いました。経験豊かなベテラン職員とフレッシュな新人職員が力を合わせて、入居者皆様の暮らしを支えていきますので、今後ともどうぞよろしくお願い致します。

主事



岸野 夏花
(4/1 羽合ひかり園から異動)

事業団に就職して初めての異動と、高齢者施設での勤務で身の引き締まる思いです。早く皆様のお役に立てるよう一生懸命頑張りますので、よろしくお願い致します。

介護員



細井 由美
(3/1 採用)

仕事量・内容に毎日ついていくだけで精いっぱいですが頑張ります。私の癒しは園芸と帰宅後のビールです。よろしくお願いします。



中原 和人
(4/1 いこいの杜から異動)

いこいの杜から異動してきました。新しい環境で気分も新たに、入居者様に安心して生活して頂けるよう、普段のかかわりを大切に頑張っております！



三好いずみ
(R4/1 いこいの杜から異動)

4月より、いこいの杜から異動してきました。入居者さんに信頼してもらえる職員になれるよう、誠実さと笑顔で心がけています。よろしくお願いします。

介護員



吉村 幸恵
(4/1 かつらぎから異動)

4月よりこすもすユニットで勤務させていただいています。趣味は無雪期の登山、パーククラフトです。早く仕事に慣れ、皆さんと楽しく過ごしたいと思います。よろしくお願いします。



有田 友也
(4/1 湯梨浜はごろも苑から異動)

湯梨浜はごろも苑からやってまいりました有田友也です。介護の仕事は9年目になります。趣味はゲーム、好きな食べ物は唐揚げです。よろしくお願いします。



中澤 良希
(4/1 採用)

未経験で不慣れな点もありますが、日々の学びを大切に、皆さんに安心と快適な生活を送っていただけるよう努力します。よろしくお願いします。



松本 延寛
(4/1 採用)

介護の仕事は未経験に等しく、日々悪戦苦闘しております。利用者の皆さんに笑顔で過ごしていただけるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

介護員



大下 力
(5/1 採用)

特養は未経験ですが、持ち前のガッツと根性で頑張ります！入居者の皆様には、常に優しさあふれる笑顔をお届けしていきたいと思ひます。よろしくお願いします。



中野 光代
(1/15 採用)

この度初めて特別養護老人ホームに勤務することになりました。利用者様のことを早く理解し健康管理に努めたいと思ひます。



竹本 美香
(2/7 採用)

2月から調理員として入りました。初めてで不慣れなことも多く、ご迷惑をおかけしてはいますが、少しずつでも成長しながら頑張っていきたいと思ひます。よろしくお願いします。



増田 友紀
(4/1 友愛寮から異動)

友愛寮から来ました増田です。皆様においしい食事を提供していきたいと思ひます。ユニットに行った時は声をかけてやってください。よろしくお願いします。

お花見外出 (4月1日～12日)



今年の桜は咲くのが遅く、とても長持ちでしたね。おかげでたくさん入居者さんに観ていただくことが出来ました。

- ・袋川土手沿い ・久松公園
 - ・出合いの森 ・布勢の桜の園
- どこも素晴らしい景色でした。(松村)



※写真は全て布勢の「桜の園」で撮影したものです。

海の季節！

今年は暑くなりすぎず穏やかな日が多くて、ついお出かけしたくなりますね！



6月12日 賀露緑地公園にて



大物が釣れましたぞ！！



6月11日 魚見台にて

伏野のお祭り

伏野地区の獅子舞をみんなで見学しました。頭を噛んでいただいて、一年間健康のお墨付きをいただきます。

子どもの時は獅子も怖かったんですが、本気で酔っ払った猩猩（しょうじょう）が何より恐怖でした…。(松村)



4月29日 ふしの白寿苑玄関にて

