

きたまち苑



社会福祉法人はつき会
特別養護老人ホームきたまち苑 広報委員会
高松市木太町 5113 番地 15
TEL (087) 802-8100 FAX (087) 802-7610
https://hatsukikai.or.jp/

月間予定



9月

- (デイ・特養)
- ・お花のメモスタンド作り (デイ)
- ・秋の貼り絵 (デイ)
- ・敬老会 (デイ、特養)



10月

※予定は予告なく変更となる場合があります。
・10月の予定は未定です。

特養行事

【デイサービスレクリエーションのようす】

↓8月に香川県立ミュージアム
に行ってきました。
普段見る機会がない珍しい展示物
を見ることができ、皆さん喜ばれて
いました。



↑職員によるギター弾き語り演奏
ギターの演奏にのせて懐かしい歌を
聴き、楽しい時間を過ごせました。



7月の誕生日会は職員が浴衣を着てお祝いをしました。職員の浴衣姿に利用者様の表情もいつになく明るい様子でした。豆から挽いたコーヒーを利用者様に提供し「美味しいわ」と喜んで下さり、楽しいひと時を過ごされました。



→交通安全講習会

香川県交通安全協会から講師をお招きし、交通安全講習を実施しました。動体視力を測定する機械のゲームで盛り上がりました。



↓たこ焼きゲーム



↓持ち帰り作品

7月に花火と提灯の吊るし飾り、8月は打ち上げ花火作りを実施しました。皆さんそれぞれ好きな色で思い思いに作られ素敵な作品が出来上がりました。



夏らしい雰囲気を感じて頂きたい
と思いきょうめんを提供しました。



特養職員と厨房職員で災害時に係る
BCPの研修を行いました。



↑壁画制作 (風鈴とアサガオ)



↑七夕

七夕飾りを作成し、皆で記念撮影しました。

きたまち苑のご当地グルメ

↓香川県 (彩そうめん、万葉のけんちゃん) ↓ハワイ (ロコモコ丼等)



～夏の疲れを残さないために～

「夏バテ」の原因…湿度が高いと汗の蒸発が妨げられ、体温調節などの自律神経の乱れがおこり、身体の不調を引き起こします。それにより、食欲不振や消化機能の低下、また暑さによる睡眠不足が重なり、慢性的に疲労がたまりやすくなります。

《疲労回復の食事のポイント》

- ①1日3食、たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく組み合わせ、いろいろな種類の食品を摂りましょう。
- ②ビタミンB1 補給を忘れずに摂りましょう。ビタミンB1が不足すると体内に摂取された栄養をエネルギーに変換できにくくなります。豚肉、うなぎ、大豆、玄米、ほうれん草、ゴマなどに多く含まれます。
- ③冷たいものを摂り過ぎないようにしましょう。胃腸をこわしたり、食欲減退の原因になります。
- ④クエン酸を含む食品を取り入れましょう。クエン酸(レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなど)は、疲労の原因となる乳酸を排出する機能があります。

厚生労働省ホームページ参照

ご支援ご協力ありがとうございます

鈴木光子様、三谷恒子様、沖久子様、原田ヨシ子様、永井アヤ子様、鶴身幸典様、渦岡毅様、高橋紀之様、見好克己様、藤澤宣子様、香川盛史様、佐々木伸子様、藤川隆様、宮武美智子様、石川洋一様、若宮節子様、壺井シケノ様、植田商店様、たまも様、トーカイ様、(順不同)

きたまち苑では、ご利用者・ご家族様からのご要望等に適切に対応する相談受付窓口を設置しています。

介護のご相談・お悩み等がございましたら
お気軽にお問い合わせください。

施設：特別養護老人ホームきたまち苑

TEL：087-802-8100

在宅：きたまち苑居宅介護支援事業所

TEL：087-802-8101