

こえばる

平成24年10月

第14号



大村公園 菖蒲観賞
～デイサービスご利用者様～

社会福祉法人 秀峯会
総合ケアセンター こえばる

〒851-1132 長崎市小江原4丁目1番30号

TEL.(095)-814-8225 FAX.(095)-814-8227

ホームページアドレス

<http://syuhoukai.jp/>



施設長挨拶



残暑厳しい日が続いてありますが、彼岸花などの「秋の便り」もちろほら聞くようになってまいりました。朝晩の涼しい空気につれ、虫の音などを耳にすると秋をより身近に感じます。

さて、先日韓国に研修旅行にいったまいりました。韓国は世界遺産など見どころの多い国です。儒教の教えや風水などが生活に深く浸透しており、文化の違いを感じるとともに新鮮に思えるところもたくさんありました。

しかし、高齢者福祉について聞いてみたところ、近年は高齢者を取り巻く状況も変化しているそうです。少子高齢化は、日本も韓国も同じのようです。

大震災後日本を取り巻く状況も、人々の気持ちも大きく変化しています。人との「絆」をより強く感じるとともに、今まで以上に社会貢献、地域貢献に取り組んで参りたいと思います。

時代がどう変わろうとも、本質を見失うことなく高齢者福祉・介護を支え続けてまいります。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いします。施設長 神之浦 真理



今年入社した新人です★
頑張ります！

五島のごはん、美味しかったなあ…

新入職員とエルダー職員 全員集合！



大瀬崎灯台



お仕事一生懸命頑張るぞお



こえばる 納涼祭



はいっ！
チーズ★



お酒は美味しか
ねえ～



今年も無事に第7回こえばる納涼祭を迎える事が出来ました。余興や毎年恒例の職員有志による和太鼓演奏！！なでしこ職員によるソーラン節！！！大抽選会と楽しい一日となりました。ご利用者様の明るく元気なお姿を拝見でき、職員一同嬉しく思います。また、こえばる納涼祭を開催するにあたりご協力頂いたボランティアの皆様御礼申し上げます。職員一同厚く御礼申し上げます。



楽しいい～



どっこい
どっこい！



ありがとうございました



九重流吟道清風会の方々による剣舞

職員Tシャツ2パターンを販売しました！



毎年恒例！
男性職員による和太鼓



竹の器も作りました～

涼しげでしょ～！？

敬老会



みなさんありがとうございます。
 何気ない声、優しい笑顔
 ありがとうございます。
 これからもお友達
 お過ごし下さい。

祝敬老

～敬老会での様子～



～会食風景～



ハイキング形式での会食です！



ボランティアの方々

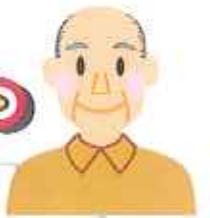


民謡とてもすばしかったです。
 有り難うございました。





2階ユニツト



そーめん流し☆

外海外出♡



ソートクリーム△うまい



お出かけ♪



母の日のカーネーション!

大きな花が出来ました。



普段の皆さんです。



花見

仲良し夫婦♡



おしゃべり楽しい
なあ♪



綺麗かねえ♪

天ぷら美味しいよ!♡♡♡



3階ユニット

帆船まつり

そうめん流し



4月に帆船祭りにいきました。
大きなお船をみれてよかったです。

おやつ時間にそーめん流しをしました。
皆様おいしくいただきました。



稲佐山外出 ドアガーデン



稲佐山へドライブをしてきました！
散歩もしたので疲れちゃったみたいです。

バーベキューおいしかったです。





4階ユニット



お誕生日外食外出

たまには外食も良いですよ☆

ドライブ

ご利用者様数名と外海
までドライブしました。
天気があまり良くな
ったのですが。。

外の空気はおいしかったです♪



7がっ



BBQ



お肉もたくさん
取ってね〜`o`♪

おにぎり
たくさん
食べるぞ☆



そうめん流し はっぴーぱーすび

今年も美味しく
そうめん頂きました♪



95歳を迎え
られました。
これからも
元気に長生き
して下さい☆



デイサービスセンターこえばる

今年の夏も連日の猛暑でしたが、ご利用者の皆様全員、熱中症にならずに元気に過ごすことができました。

上半期は、花見や菖蒲ドライブに行ったり、七夕や化粧会など楽しかった日々を掲載してみました。

長与に花見♪



美味しか～

きれかー！



大村公園にて



鐘鹿かね...



菖蒲の前で♪

Zzzzz



疲れてグッスリ

七夕飾り



桜が丘小 3年生との交流会♪



願い事は...

秘密♪

わらべうたに挑戦!



祝敬老

いつまでも元気でね

資生堂セミナー



米寿(88歳)



メイクに挑戦!



厨房だより



ハロウィンについて

ハロウィンとは本来は古いケルト人の祭りで、秋の収穫を祝い、悪い霊や魔女などを追い出す祭りです。現在はその古いケルトの習俗をキリスト教文化に取り入れた祭りのひとつになっています。いまでは魔女やお化けに仮装した子どもたちが「トリック・オア・トリート」（ごちそうをくれないといたずらするよ）と唱え、近所の家をお菓子をもらいながら練り歩き、子どもたちはもらったお菓子をもちより、ハロウィンパーティーを開いたりします。

ジャック・オー・ランタンといわれる、お化けカボチャもしくはカボチャちょうちんは、オレンジ色のカボチャをくりぬき、刻み目を入れて、内側からろうそくで照らしたもので、ハロウィンらしいシンボルです。これはカボチャを刻んで怖い顔や滑稽な顔をつくり、悪い霊を怖がらせて追い払うため、ハロウィンの晩、家の戸口に置くようになっています。

ハロウィンにちなんでカボチャのお菓子をつくってみませんか？

○材料（18センチのケーキの型）

カボチャ…300g 卵…2個 砂糖…70g バター…50g 小麦粉…40g バニラエッセンス…少々

- ① カボチャは小さく切り、電子レンジ500wで5分蒸し、やわらかくならしたら皮をむきつぶす。
- ② バター、砂糖を加えまぜたら、卵、バニラエッセンスも加えて混ぜ、最後に小麦粉を入れ、なめらかになるまでまぜる。
- ③ 型にクッキングシートを敷き、生地を流し入れ、180℃のオーブンで40分程度やく。



医務だより



『冬に悪化しやすい病気』

五臓と五季という考えがあり、秋は『肺』、冬は『腎』の季節とされています。

そのために寒くなってくると、『呼吸器系・泌尿器系の症状』が増えてくるわけです。初冬から増えてくる多くの症状は、急性期は『冷やす』方法を考えますが、慢性化した場合は『温めて潤す』方法を考えることが大切です。

○寒くなると増える症状○

▼気管支ぜんそく ▼慢性鼻炎・アレルギー性鼻炎 ▼アトピー性皮膚炎 ▼老人性掻痒症 ▼便秘症

▼夜間頻尿・尿漏れ ▼関節の痛み ▼咳が止まらない ▼風邪・インフルエンザ

上記に掲載されていない症状で冬に悪化しやすい症状がたくさんあります。つらい症状を抑えるだけでなく、繰り返さないように『自然治癒力』を高めていくことが大切です。

また今は症状がない方も発症しないように毎日の健康管理には十分に気をつけましょう。

▼気管支ぜんそく

「気管支喘息」は気管支へ侵入してくる異物を咳で排除する防衛反応が過敏反応することで、副交感神経が異常反応し気道（空気の道路）が狭くなって痰がからんで咳込みゼーゼーヒューヒューが起こります。特に子供や老人に多い病気です。

喘息の起こる原因はアレルギー反応が90%、それ以外として自律神経の乱れや内分泌（ホルモン）調節以上等が10%言われています。

発作を起こす原因物質には、感染症（かぜウイルス）、天候、季節、運動、アレルギー（ダニ、カビ、ホコリ、ペット、花粉、卵、そばなど）、煙（タバコ、花火、線香）、大気汚染（暖房、車の排気ガス）、農薬などがあります。

原因物質を全て取り除くには難しいので、体質改善が必要となりますが、まずはお掃除をきちんとしましょう。

▼老人性掻痒症

毎年冬になると『足のスネや足首が痒い』というお年寄りが増えてきます。年を取ると皮膚の水分量が低下してきます。そこへ乾燥した空気の影響で更に乾いてくることで痒みが増してくるのです。保湿剤をつけることは大切です。

▼関節の痛み

冷えから筋肉が硬くなると弱った関節の稼働率が低下します。無理をすれば、炎症を起こして痛みが悪化してしまい、強い痛み止めに頼ることになってしまいます。冬場の痛みは『温めてほぐす』療法が奏効しやすいです。

▼風邪・インフルエンザ

今年は風邪の当たり年と言われています。

風邪やインフルエンザ、SARSなどは全てウイルスが原因で起こります。通常は、鼻やノドの粘膜でウイルスを撃退しているのですが、粘膜の免疫力が、低下していると体内へ侵入して、高熱などの強い症状が起こります。まずは予防から徹底して下さい。

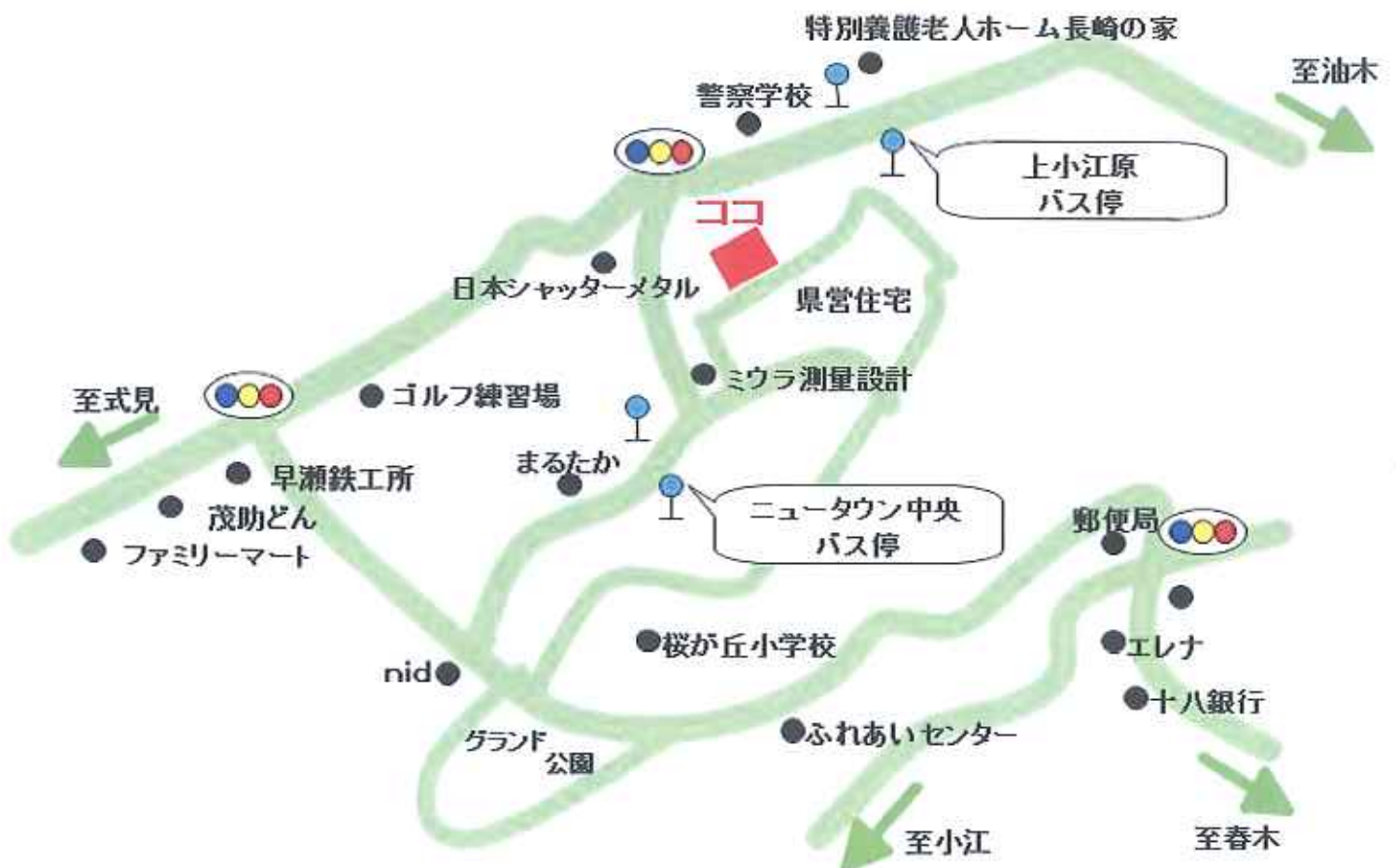




KOEBARU

交通アクセス

- 長崎バス「相川」行き→上小江原下車、徒歩6分
- 長崎バス「小江原ニュータウン」行き→小江原ニュータウン中央バス停下車、徒歩3分



ホームページブログ更新中!!

ただいま、こえばる広報委員において毎月積極的にブログ更新中です。ぜひ！ご覧下さいませ。

特異こえばる

検索

クリック

ホームページアドレス <http://syuhoukai.jp/>



進物お断り致します
職員に対する謝礼
又はご贈答品は
ご遠慮願いますよ
うお願い申し上げます