ケアハウス山科だより

2025
5
Vol.315

「協調と和」そして「コミュニケーション」を大切にしながら
日々の生活に潤いあるサービスをサポートします

施設の様子

4月21日(月)『春のお食事イベント』

『いつもとはちょっと違った贅沢を…』

食事を通して、
季節感や特別感を味わっていただきたい…

そんな思いの食事提供を目的とした
『春のお食事イベント』を実施しました！

私たち職員は、入居者様の五感（味覚、嗅覚、視覚、触覚、聴覚）に触れ、心身のリラックス、満足感を感じていただけるようなケアを心掛けています。「食事」もそのひとつ。
食事を「楽しむ」ことは、単に栄養を摂取するだけでなく、心身の健康を促進するうえで非常に重要です。

今回催したお食事イベントでは、
厨房職員が丹精込めて丁寧に揚げた天ぷらを、
事務所職員が一品づつ、揚げたての状態で座席までご提供。一番おいしいとされる、揚げたての状態で提供することで、熱々の天ぷらをおいしく召し上がっていただきました！

メニューは『頭無エビ、キスの開き、たらの芽、南瓜』の４品。たけのこご飯、菜の花のおひたし、茶碗蒸し、フルーツを添えて。
春を感じていただける、食事内容となりました♪

Pickup『誕生者を祝う会』

皆様にとって、誕生日はとても大切で特別な日。
誕生日をお祝いし、新しい１年が素敵なものとなるように。

その月にお誕生日をお迎えされる方を、皆さんも一緒にお祝いしませんか？
毎月『誕生者を祝う会』を開催しております。
その月の誕生者の方にはお好みのケーキを食べていただき、
参加される方にはその日のおやつと飲み物で一緒にお祝いを。
皆様のご参加をお待ちしております！

５月５日(月)『端午の節句』(こどもの日)

５月５日は『端午の節句』
「端」は「はじめ」という意味で、端午は月の初めの午(うま)の日を表します。
男の子の成長を願う日…そんなイメージは江戸時代になってから。
もともとは『女性が身を清める日』でもありました。
当施設では皆様の健康を願う日として捉えています。

いつまでも健やかにすごしていただけますように。

施設玄関ロビーには『鎧兜』と、職員特製の『鯉のぼり』を飾り付け。
身を護るお守りとして病気や事故などの災厄を祓い、健やかな成長と立身出世を願う、日本のしきたりと風習です。

おやつの時間には『柏餅』を召し上がっていただきました。
柏は葉を絶やさないことから、子孫繁栄の縁起物として江戸時代から広まったそうです。熱い緑茶と柏餅をどうぞ♪

5月の予定

◆5/19（月）『浴槽配管清掃』

◆5/20（火）『消防避難訓練』

◆5月『誕生者を祝う会』は、誕生者参加不在のため中止となりました。

6月の予定

◆6月『誕生者を祝う会』

◆害虫駆除薬剤散布

◆フィルター清掃／給排水点検

◆業者による、共用廊下のワックスがけ、居室窓・網戸の清掃を予定しています。

※各詳細については、決定次第掲示物にてお知らせします。

施設からのお知らせ

◆入居者の皆様の令和７年７月からの利用料の算定にあたり、令和６年の収入調査を行います。つきましては、入居者様へ個別にお知らせいたします。

入居者の皆様が、施設で生活するうえでとても重要なこととなります。

準備が整い次第、順次お伝えいたします。ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

◆5月より、毎週月曜日と木曜日のシャワー浴が始まりました。シャワー浴のみで湯船には浸かれませんのでご注意ください。入浴時間は通常通りとなります。≪5月～10月≫

◆『入居者救急搬送時の対応のご説明』を入居者様に配布しました。
これは、「救急搬送の流れが知りたい」という入居者様のお声があり、また、運営懇談会アンケートの結果、およそ３割を超える方の「知らない」との結果に基づいてのものになります。当施設でのご生活には極めて重要な事項となることから、身元引受人様へも送付させていただきます。ご一読いただきますようお願いいたします。

地域貢献活動

ケアハウス山科では、地域社会の発展や活性化に貢献する活動を行っております。

地域にお住まいである方との繋がりを大切にし、地域イベントの参加などを通して、地元に根ざした貢献活動をしています。昨年度、入居者様にご協力いただき、勧修小学校に寄贈した『手縫い雑巾』もその活動の一環となっています。
今年度も皆さまのご協力をいただけると幸いです。どうぞ宜しくお願い致します。

SNSで魅力発信中！
ぜひ覗いてみてください

公式LINE　Instagram　ホームページ

職員あれこれ エッセイ

皆様こんにちは。栄養士です。

早いものでもう５月ですね。５月に入り、ゴールデンウイークの渋滞情報や休みを楽しんでいる人のニュースを横目に仕事だった私です(笑)
さて、前回のエッセイで私は静岡の出身と紹介させていただきました。
今回も地元のことについてお話します。

私の育った市では、５月３日・４日・５日と大きなお祭りがおこなわれます。
地域でおそろいの法被を着て、畳み６畳ぐらいの凧をあげ、初子の誕生を祝ったり、御殿屋台を祭囃子を奏でながら市内を引き回したり、ラッパの音楽にあわせて練をおこなったりします。市民にとっては、この祭りに参加する事が小さい頃からの憧れなのです。

ですが、悲しい事に私の育った地域はこの祭りに参加しない地域だったのです…
「あこがれの舞台」は地元のお祭り…そんな気持ちで、祭りに憧れを抱いた少年時代を悲しくすごしていました。皆様の地元のお祭りってどんなものでしたか？
思い出などはありますか？よかったらぜひ、教えてくださいね♪

日 々 是 好 日 コラム

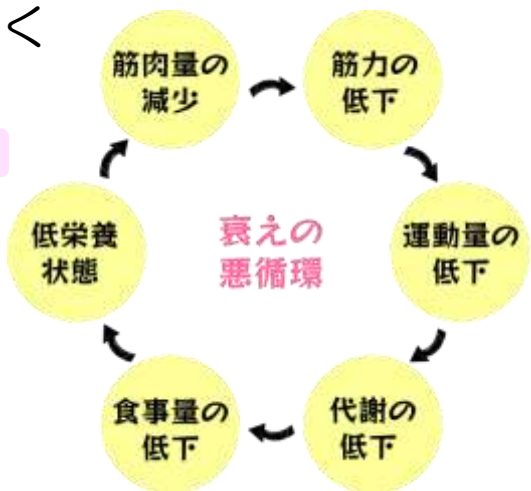
丈夫なカラダづくり ～筋力アップで健康に！～

筋肉は、体を動かすだけでなく、健康を維持するために多くの重要な役割を果たしています。筋肉量が減少すると、これらの機能が低下し、健康に悪影響を及ぼすことも。
運動(体づくり) は健康維持だけでなく、認知症の予防にも効果があるとされています。

筋肉量が減少する最大の原因は「加齢」で、50 代から減少する傾向にあります。
このように加齢によって筋肉量が減り、身体機能が低下した状態を「サルコペニア」といいます。筋肉は運動と栄養により改善を期待することができます。
「最近、手足が細くなった」、「重たい荷物が持ちにくくなった」、「椅子から立ち上がりにくい」などの症状がある方は特に意識しましょう。

≪筋肉量減少の悪循環が、要介護を招く原因に…≫

筋肉量が減少すると、日常の動作でも疲れやすくなって活動量が減少し、それが食欲低下や低栄養につながって、さらに筋肉量の低下を招くという悪循環が生じます。
特に高齢者は、筋力が弱まると転倒しやすくなり、それによって骨折や寝たきりにつながることがあるため注意が必要です。
さらに、筋肉量の減少は基礎代謝の低下による脂肪の蓄積、免疫力の低下、糖尿病や高血圧などのリスクの増大など、様々な悪影響を及ぼします。適度な運動とバランスの取れた食事を意識して、健康寿命の延伸を目指しましょう。



社会福祉法人協和福祉会 ケアハウス山科
発行者：施設長 林 忍夫
〒607-8239 京都市山科区勧修寺丸山町１番７２
電話：075-502-7770／FAX：075-502-3315