

# ケアハウス山科

## だより

2025

9

Vol.319



「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

## 9月14日(日)『敬老祝賀会(食事イベント)』

祝  
敬老の日



『敬老の日』とは、「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し長寿を祝う日」と定められています。ケアハウス山科では、入居者の皆様への感謝の気持ちを伝える特別な日として大切な日。秋の味覚をふんだんに取り入れた、豪華なお料理で皆様の長寿をお祝いいたしました。



おしながき  
・うなぎ丼  
・揚げたて天ぷら  
・茶碗蒸し  
・フルーツ

厨房職員が丹精込めて調理した天ぷらを、事務所職員が一品ずつ、揚げたての状態でご提供。『南瓜、さつまいも、大葉』に加えて、今回は『栗』の天ぷらをご用意。ほくほくした甘味が美味しいと、珍しい天ぷらに喜びの声がきかれました♪



災害備蓄品  
ビスコッフィ  
贈り物



施設長からの感謝の言葉と長寿のお祝いの言葉。そして記念品の贈呈をさせていただきました。

入居者の皆様への感謝の気持ちを忘れず、温かい思いやりのある施設づくりを今後も進めてまいります。

皆様、いつまでもお元気で。

## Pickup 『秋の夜長～中秋の名月～』



中秋の名月とは、旧暦8月15日の十五夜に月見をする習わしのことです。旧暦では秋を7月～9月としており、その真ん中にあたる8月15日を中秋と呼んでいました。この頃の月が特に美しく見えることから、「中秋の名月」と呼ばれるようになったとされています。さて、そんな「中秋の名月」はいつ？今年10月6日(月)が中秋の名月です。太陽暦に基づき決まるため、毎年日付が変わります。実は、中秋の名月が必ずしも満月とは限りません。むしろ満月と同日にならない年の方が多いのです。しかし、今年10月7日(火)が満月になるため、とても美しいお月さまを見ることができるともいえますよ♪

## Pickup 『街なか作品展～介護をもっと身近なものに～』

『施設ってどんなものなのだろう？』『家族の今後のことを考えると…心配…』そんな、介護や高齢者施設についてのイメージを、もっと身近なものに感じていただけるような催しが、10月3日(金)～5日(日)の3日間開催されます。場所は、イオンタウン山科柳辻店/2階エスカレーター横。

山科区には、介護老人福祉施設や軽費老人ホームが併せて11施設あります。介護や今後に対して不安やネガティブなイメージを持たれている方も多く、介護相談とともに、実際に施設で生活されている入居者様の様子を、作品を通して感じていただけるような内容となっています。

ケアハウス山科の入居者様の作品(マンダラぬり絵)も展示されます！ぜひ、皆様も足をお運びいただき、素敵な作品を見て楽しみませんか？





## 9月の予定

- ◆9/14（日）『敬老祝賀会』
- ◆9/21（日）『転倒予防講習会』
- ◆9/28（日）『誕生者を祝う会』



## 10月の予定

- ◆10/19（日）『秋祭り』
- ◆10月『運営懇談会』（3階入居者様）
- ◆10月『誕生者を祝う会』



## 施設からのお知らせ

- ◆季節の変わり目のこの時期は、体調を崩しやすくなります。体調不良を感じられた方は、無理せず受診をし、事務所にご相談・ご報告いただきますようお願いいたします。
- ◆10月『運営懇談会』を行います。当日の参加者は3階入居者様となります。運営懇談会開催日までに、3階を含むすべての入居者様に【事前アンケート】を配布。事前アンケートと当日参加者のご意見をもとに進行いたします。日常の生活面や食事面など“皆様のお声”をお聞かせください。今後もより良い施設運営に取り組んで参ります。開催日程決定次第、あらためてお知らせいたします。
- ◆10/19（日）『秋祭り』を開催いたします！今年はどうな秋祭りになるのか…。そして、今年も『勸修寺祭り／おみこし巡行』が行われます！ケアハウス山科のガレージが御旅所になります。

詳細決定次第お知らせいたします。お楽しみに！

## ◆◆◆◆◆ バナナのご寄付 ◆◆◆◆◆

創業七十年を超える京都青果卸の老舗『朱常分店』様より、バナナの御寄付を賜り、厚く御礼申し上げます。賜りましたご厚志は、おやつの時間にバナナジュースとして召し上がっていただくなど、入居者様には大変喜んでいただきました。

日頃より、施設運営にご理解とご賛同をいただき、心よりお礼申し上げます。



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。生活相談員です。

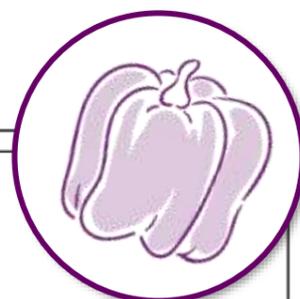
気がつけば9月。今年も残すところ、あと3ヶ月となりましたが、まだまだ暑い日が続いています(^▽^;) 気温が、37℃や38℃が当たり前の日常となっておりますが、秋は来るのでしょうか？ さて、特に暑かった今年の夏。そんな夏と言えば…花火 \(\*^~^\*)/ 私は先月、『泉州夢花火大会』へ行ってきました🌸🌸 この日も暑い日だったのですが、花火大会には、約2万5千人が来場されたとのことで、駅や会場には、人!!人!!人!!…(°Д°) なかなか、会場に入れない状態だったのですが、ドローンショーが始まってしまい…。もう、迎り着けないのではないかとヒヤヒヤしましたが、無事に会場に入場することができ、打ち上げ花火には間に合う事ができました♪

花火を見に行く事なんて、何十年ぶりだったのですが、間近で見ることができたため、すぐ目の前に花火が打ちあがり、その迫力と幻想的な雰囲気感動しっぱなしでした。花火にまつわる曲と共に打ち上げられる花火を見ていると、どこか切ない気持ちにもなりましたが、夏の良い思い出となりました☆彡

皆様の夏の思い出と言えば何が思い浮かびますか？ぜひ、教えて下さいね♪

## 日々是好日

コラム



### 野菜、摂れていますか？～脳の老化を防ぐ？野菜の必要性～

厚生労働省の調査によると、過去10年間の野菜の摂取量は年々減少しているそう。特に高齢者にとって野菜から得られる栄養素は重要で、野菜不足は便秘、栄養バランスの偏り、そして疲労や回復力の低下などにつながり、生活習慣病のリスクも高めます。高齢になると、噛む力や飲み込む力が低下し、食物繊維を多く含む野菜を食べるのを避けがちになる傾向があります。野菜に豊富な食物繊維が不足すると、栄養バランスが偏ってしまったり、腸内環境の悪化により便秘になりやすくなります。

また噛む回数が減ると唾液の分泌量も減少し、口の中が渇きやすい状態になります。口の渇きと嚥下（飲み込み）の関連は深く、口の乾燥が原因で食べ物をうまく飲み込めず、誤嚥性肺炎のリスクが高まります。私たちの健康寿命を延ばすためには、積極的に野菜を摂取することが重要といわれています。

野菜は体内ではほとんど合成できないビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含みます。つまり、『**野菜の栄養素と健康への効果**』は大きく関係しているといえます。

野菜は私たちの体と心を支える“自然のサプリメント”のような存在です。特に、シニア世代にとって、野菜は免疫力の維持、老化の予防、生活習慣病のリスク軽減など、さまざまな面で健康寿命を延ばすカギを握っています。

### “食べることは、生きること”

生活習慣病予防の観点からも、積極的に野菜を摂取して、健康的で充実した生活を。