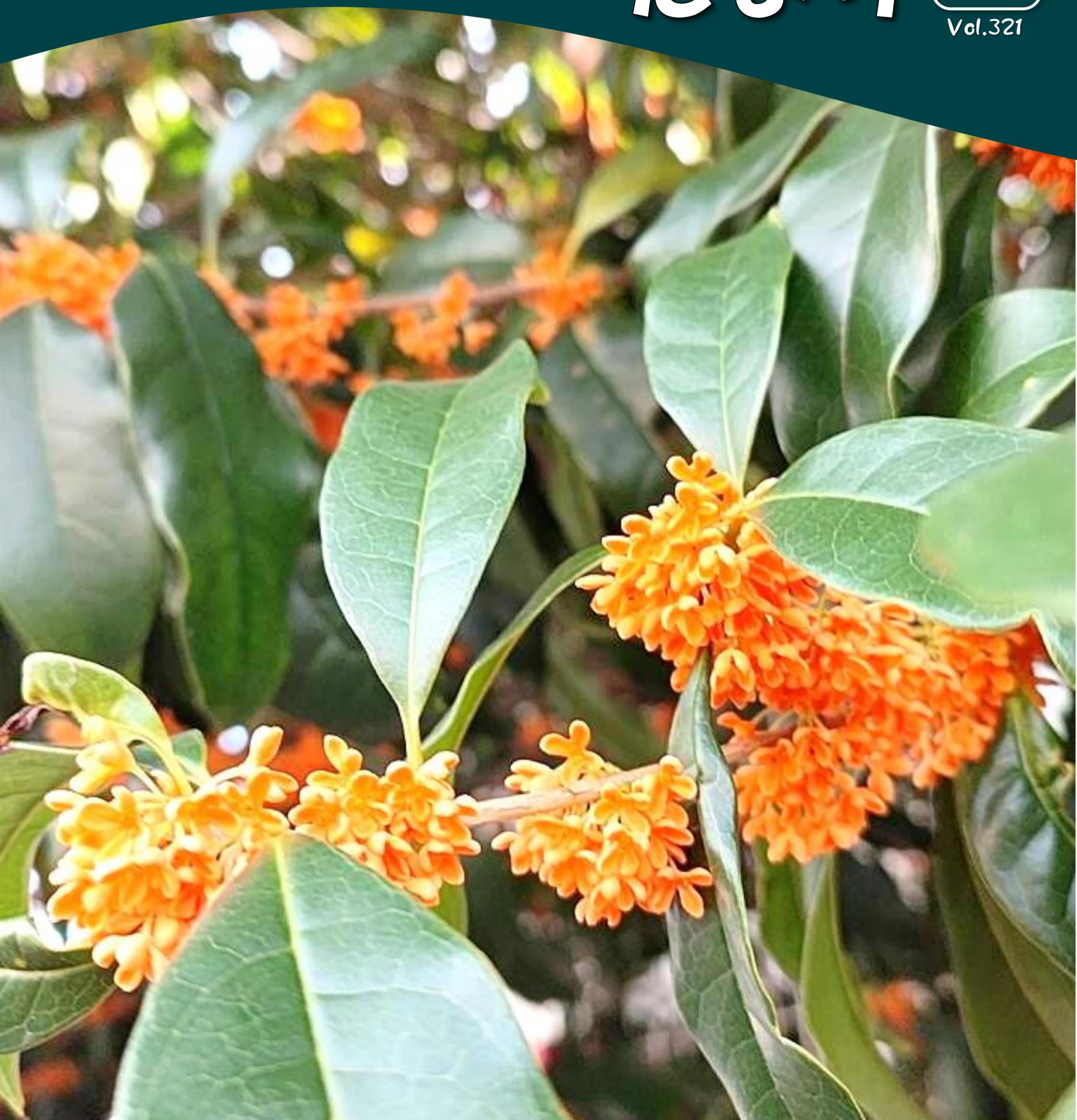


アハウス山科 だより

2025

11

Vol.321



「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

10月27日(月)

『手縫い雑巾寄贈』



地域貢献活動の一環として、入居者様にご協力いただき作成した手縫い雑巾を、勧修小学校に寄贈しました。



これは『市老協山科区地域貢献プロジェクト』による活動で、各施設の入居者様が思いを込めて縫ってくださった雑巾を、山科区内の全小学校に、参加11事業所より寄贈の運びとなったものです。

皆様のご協力、感謝いたします。

Pickup 『勧修寺祭り』

10月19日(日)

「勧修寺八幡宮」のお祭り。この日は神輿巡行が練り行われ、御旅所となっている当施設のガレージにも来られました。ご覧になられていた入居者様は、担ぎ手の「わっしょい」の掛け声に、声を出されたり拍手や歓声で一緒に盛り上がりを♪

そして昼食には秋を感じるお食事を召し上がっていただき、午後からは『bingoゲーム』で楽しい一日となりました。



11月18日(火)『給食イベント』



外食を通して、食べる楽しみを感じていただきたいという思いから、給食イベントを実施しました。今回は、希望者を募って【和食さと】山科店にお食事に行きました♪

おかず（8種類）と麺（4種類）の中から、お好みのものを選んで楽しめる、和食さとのランチ一番人気『お昼の選べる さと和膳』を召し上がられました。

「どれにしようかなあ～」と、選ぶ楽しさと味を楽しまれつつ、自然と会話も弾んで、美味しく楽しいひと時をすごされました。

美味しく楽しいと感じる食事は、心と体への「栄養」です。普段のお食事も、美味しく食べて元気にすごしましょう！



月の予定

- ◆11/ 2 (日)『インフルワクチン接種』
- ◆11/ 9 (日)『新型コロナワクチン接種』
- ◆11/18 (火)『給食イベント』
- ◆11/21 (金)『建物調査／貯水槽点検』
- ◆11/23 (日)『災害想定総合訓練』
- ◆11/30 (日)『誕生者を祝う会』



月の予定

- ◆12/24 (水)『クリスマス会』
- ◆12月『誕生者を祝う会』
- ◆『衛生点検／居室大掃除』
点検日までに、各自清掃をお願いします。
- ◆『居室・共用部のガラス窓清掃』
業者による居室・共用部のガラス窓清掃。
詳細は後日お知らせいたします。



施設からのお知らせ

- ◆段々と秋も深まり、朝晩の冷え込みが強くなる季節。寒暖差も大きい日もあります。脱ぎ着のできる衣服を選ぶなど、寒さへの対策をお願いします。
- ◆京都府域・京都市域ともにインフルエンザの流行期に入ったと、医師会ホームページで発表されています。体調管理には十分気をつけていただき、体調を崩された方は、職員へお知らせいただくとともに、無理せず早め早めの受診をお願いいたします。
- ◆12月『居室大清掃／衛生点検』を予定しています。衛生点検当日までに、各自で居室内の清掃をお願いいたします。食堂からの食品持ち帰りの有無や、賞味期限切れの食品のチェックなどを行います。また、居室内に物が多く散乱しているような状況では、転倒事故を引き起こす要因となってしまいます。日頃から整理整頓を心がけてください。ご家族様による居室への入室について、現在は特に制限のない対応となっております。入居者様への家族様からのご支援、どうぞよろしくお願ひいたします。

クリスマス会

12/24 (水)『クリスマス会』を行います！

今年はどんなクリスマス会になるのか…。皆さんに楽しんでいただけるよう企画中です。
詳細決定次第お知らせいたします。ご参加をお待ちしています♪



皆様こんにちは。厨房職員です。

最近、熊出没のニュースが毎日のように流れていますが、

皆さんは野生の熊を見たことはありますか？



私の自宅付近でも、最近たびたび熊の姿が目撃されており、遂には民家の庭にまで出没してきました!!

お巡りさんも、毎日のようにパトロールし、警戒しているようです。

もし、万が一にでも熊と遭遇したら…と、想像すると恐ろしいですよね～



まさか…この辺りにはいませんよね!?

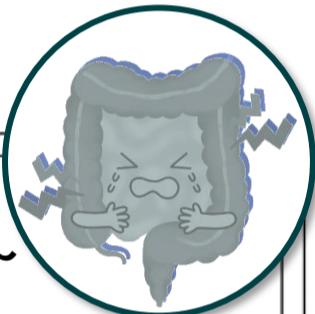


なんて思ってしまいますよね～

日々是好日

コラム

慢性便秘の有無は長生きにも関わる！？～高齢者の便秘について～



皆さんの中で、「便秘で困っている」という方はおられませんか？

排便習慣には個人差があるため、1日出ないと「便秘だ」と感じる人もいれば、

4日以上経ってから便秘を認識する人もいます。日本では、これまで便秘をあまり深刻な問題だと認識していなかった傾向がありました。しかし最近では、便秘がもとで病気になったり、反対に重大な疾患が原因で便秘が起きたりする可能性が少なくないことが分かり、便秘は以前より深刻に捉えられるようになってきました。

高齢になると、加齢による腸の機能低下、運動不足、水分不足、薬の副作用などが原因で慢性的な便秘を引き起こすことも少なくありません。さらに便秘と認知症は相互に悪影響を及ぼしあう関係にあり、**認知症の進行が便秘を招き、便秘が認知症の悪化につながる** 可能性があるともいわれています。日本で作られた“便秘”的ガイドラインでは日常生活でできる便秘対策として、

食物繊維や発酵食品を意識した食事、1日約2リットルの水分攝取、適度な運動

が基本であるとされています。また、便秘が続く場合は、医療機関に相談することも重要です。慢性便秘は年齢とともに増加し、高齢者で多く見られる症状ですが、健康長寿を妨げる一因になるかもしれません。

たかが便秘、されど便秘。

食事や運動、生活のちょっとした意識と工夫で、「腸」から元気な毎日を送りましょう。