



平成30年5月  
第108号

あい にち そう えん  
愛日荘園  
だより

社会福祉法人篤仁会

特別養護老人ホーム愛日荘園

愛日荘園デイサービス指定通所介護センター

愛日荘園指定居宅介護支援センター

愛日荘園短期入所生活介護センター

〒960-0811

福島市大波字熊野山1番地

TEL:024-588-1120 FAX:024-588-1148

URL:<http://www.ainichisouen.net/>

E-Mail:ainichisouen@air.ocn.ne.jp

新緑!



信夫山から安達太良連峰を撮影（平成30年5月6日）



今年の春は、気温が高めの日が続いたため、桜の開花が例年より早かったですね。福島市内でも花見山、信夫山などの多くの方が訪れるお花見スポットも、あっという間に桜の花が散っていたように感じます。

桜をはじめとする、春の花の季節が終わりますと、新緑の季節ですね！この時期ならではの「深い緑」は私たちに癒してくれます。

今回は、まだ雪が残る安達太良の山々をバックに信夫山を撮ってみました。



# 特養ホーム

## 行事の様子

### ♪カラオケ大会♪ 聴いてこの美声を!

5月13日(日)母の日のこの日、カラオケ大会が行われました。デュエットで96点を出したチームもあり、ビックリ! 皆さん上手なんですな。歌って本当にいいですね。



一位に輝いたのは  
こちらのお二人。  
息もぴったり

人生いろいろ、  
男もいろいろ..

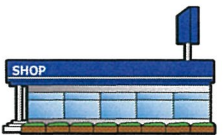


俺の声は  
洪いだろ?



### ★おやつバイキング★

カラオケの後はおもぐもぐタイム♥手作りケーキやゼリーに舌鼓を打ちました。駄菓子もあって迷っちゃうね。



### 買物&お食事へ 外出♪



やっぱり店で食べる  
中華そばはうまい



沢山あって  
迷っちゃうね♪

5月14日(月)ショッピングに出かけました。思い思いに欲しいものを購入できたようでした。女性の利用者様はもちろんお洋服について目がいていますね。花柄のカーディガンとTシャツを購入されました。男性の利用者様は好物の果物やおやつをたくさん購入されました。お昼は中華そば。「久しぶりだから、おいしい」とスープまで飲み干され、満足そうな表情が伺えました。





# デ イ サ ー ビ ス

デイサービスセンターでは、4月5日（木）、6日（金）、10日（火）、11日（水）の4日間、春のお出かけという事で保原の千本桜、飯野のUFOの里、福島市渡利の茶屋沼や佐原の慈徳寺にあるしだれ桜での花見を行いました。

また、東北中央自動車道霊山ICそばに新しく開業した「道の駅伊達の郷 りょうぜん」へ外出し、春の雰囲気を満喫してきました。



愛日荘園の  
中庭にも春



綺麗な  
しだれ桜だね！



愛日荘園の中庭では、菜の花が綺麗に咲きました！窓際には利用者の皆様に作っていただいたチューリップを並べてみました！



## こいのぼり 作り

5月の節句といえば鯉のぼり。利用者の皆様が紙を切り張りして色鮮やかな鯉のぼりを作りました！



ちぎって貼って  
素敵でしょ





## 歌唱ボランティア 【愛沢 勇様・斎藤しのぶ様来園】



5月11日（金）、愛沢 勇様、斎藤しのぶ様が歌唱ボランティアとして来園されました。

愛沢様は、今回が初めての来園ということでしたが、お二人のデュエット曲などでは大変息があった歌を披露いただきました。

今回も、利用者の皆様が楽しんでいただける歌を選んでいただき、手拍子などで会場全体が盛りまりました。

唄を歌うことで利用者の皆様が元気に過ごして頂けると思います。次回の来園も楽しみにしております！



## 平成30年度上期 防災協力員総会



4月29日（日）、社会福祉法人篤仁会の防災協力員総会（前期）を開催いたしました。

連休の初日という、お忙しい日にもかかわらず、防災協力員の皆様にお集まりいただき、防災体制などを確認いたしました。

総会終了後は、愛日荘園の食事についてより知っていただくことを目的とし、バイキング形式での昼食を体験いただきました。

今後も皆様のご協力をいただきながら、より一層防災意識を高めていけるよう努めますのでよろしくお願いいたします。

ご参加いただきました協力員の皆様には、改めて御礼を申し上げます。



## 大波風景写真



大波地区は国道115線沿いにある、太雷神社の桜がちょうど見頃の時期に撮った写真です。あいにくの曇り空ではありましたが、綺麗な薄いピンクは、やはり素敵です。

デイサービスやショートステイの送迎時、利用者の皆様は春の風景を楽しんだのではないかと思います。

愛日荘園の花壇に咲いた  
ルピナスの花です！



## 平成30年度 第1回ふれあいギャラリー 押し花アート展開催のお知らせ



【前回のワークショップの様子】

6月より愛日荘園ふれあいギャラリーとして「出雲篤子・菅野瑞枝押し花二人展」を開催いたします。また、お二人を講師にお迎えし、押し花ワークショップも開催します。

皆様、お気軽にご来場ください！

期 間：平成30年6月9日（土）～6月28日（木）  
場 所：愛日荘園内 東廊下展示スペース

【押し花ワークショップ】

日 時：6月13日（水）14時～15時

参加費：200円/1人



# 特養ホーム お花見



4月6日（金）、特養ホームでは福島市渡利の茶屋沼へお花見に行ってきました！

曇り空で少し肌寒い陽気でしたが、ボランティアの皆様にもご協力いただきまして、利用者の皆様が大変楽しい時間を過ごすことができましたと思います。お忙しい中ご協力いただいたボランティアの皆様、大変ありがとうございました。



## あいにち

### 生き活きメモ



### 夏バテに効く食べ物 ～消耗した体力を回復～



5月に入り汗ばむ日も多くなってきました。今回は夏バテに効く食べ物について紹介したいと思いますので、早めに対策をたててみましょう。

#### ☆夏バテに効く食べ物☆

うなぎ、たまご、豆腐、枝豆、トマト、鶏肉、豚肉、牛肉、チーズ、レバー、南瓜、かんきつ類（みかん、きんかん、レモン）などがあります。

夏バテの原因は、水分や栄養不足を始め強い疲労や睡眠不足、炎天下に長時間いたり、暑い室内での仕事や運動などで激しく体力を消耗してしまうことなどが主な要因です。

夏は水分ばかり摂り過ぎて水腹になります。食べるより、飲みたくなりませんか？そうなると夏バテに向かって一直線です。

#### ☆夏バテの対処法☆

暑い夏は、基礎代謝が高まるのでタンパク質を多く消耗します。夏バテになってしまったら、とにかく栄養を摂りしっかり体を休めることが大切です。体力が落ちているので涼しく過ごせる環境で、十分な休養をとりましょう。

部屋は、冷やしすぎないようにして扇風機や除湿器なども上手く利用しましょう。

#### ☆トマト☆

冷たく冷やしたトマトは、食欲が増し冷やす事で口の中にさわやか感が広がり神経を鎮める作用もあります。飲むことですばやく栄養補給できる、トマトジュースやほかの野菜も入れて、トマトスープにしてもいいですね。

#### ☆かぼちゃ☆

栄養価に優れた、夏野菜でもある南瓜は夏バテの時の栄養補給に優れています。旬の野菜は、その時に必要な栄養を豊富に含んでいて夏風邪の予防にもなります。

#### ☆鶏肉☆

鶏肉も豚肉に続いてタンパク質が豊富で柔らかく消化が良いので食欲のなくなる夏場の栄養補給に向いています。食欲が落ち体力が低下しやすい夏場は、特に栄養補給が欠かせません。鶏肉は、胃腸にも優しい健康食品です。

#### ☆レバー☆

レバーには、夏バテ時に欠かせないタンパク質や鉄分を始めとしたミネラル、ビタミン類がかなり濃厚に含まれて、その中でも豚レバーは鉄分の含有量が一番多く次に鶏レバー、牛レバーとなります。





## 新しく入職された職員を紹介します！

### 菅野 友哉

(かんの ゆうや)

【職種】栄養士

【入職日】平成30年4月1日

【本人から一言】

4月から栄養士として業務を行うことになりました。

利用者様の食生活が豊かになるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。



### 加藤 了子

(かとう りょうこ)

【職種】パート介護士

【入職日】平成30年4月1日

【本人から一言】

利用者様に笑顔で生活していただけるように接していきたいと思えます。今後ともよろしくお願いいたします。



### 長谷川 亜矢

(はせがわ あや)

【職種】パート機能訓練指導員

【入職日】平成30年5月8日

【本人から一言】

この度、機能訓練指導員として入職いたしました。不慣れな事も多いですが、利用者様と一緒に笑顔で頑張っていきたいと思えます。



## 補助金の交付を受けて整備いたしました！

### ★公用車を1台整備★



平成30年2月、公益財団法人中央競馬馬主社会福祉財団様からの助成金を受け、普通乗用車1台が納車になりました。

これまで以上に幅広く地域（高齢者）のニーズに対応できるよう役立てていきたいと思えます。

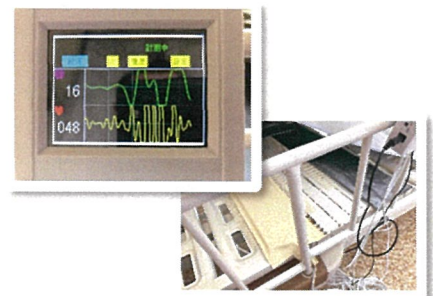
### ★小荷物専用昇降機を整備★

平成30年3月、公益財団法人遠藤医療福祉助成財団様からの助成金により、施設内で使用している業務用ダムウェーダの取替を行うことができました。

今後、利用者様の日常生活に支障を来すことなく安心して生活いただけるようになりました。



### ★見守りセンサーを導入★



平成29年12月、福島県地域医療介護総合確保基金事業からの補助金を受け、見守りセンサー5台を導入しました。利用者様の状態変化をいち早く捉えることができ、今後の事故防止に大いに効果を得られるよう活用したいと思います。

## 美容室でオシャレに！

愛日荘園には理髪室があり、毎週、美容師さんが来園し、利用者の皆様の理美容を実施しております。今年4月から利用者様がよりいきいきと過ごして頂けるよう内容を充実しております！



## 【編集後記】

こんにちは。まだ5月ではありますが、33度の夏日を記録したり一転して肌寒い日が続いたり忙しい陽気です。

この時期、各地でイベントが多く行われ外出の機会もあると思えますが、水分、栄養補給をしっかりと楽しく過ごしていきましょう！