



サービス付き高齢者向け住宅
ディア・レスト福山 アネックス

〒720-1132 福山市駅家町倉光 150 番地 1
TEL 084-977-0055 FAX 084-977-0056
<http://www.dearest.net/fukuyamaannex/index.html>

先週 6 月 5 日に梅雨入りが発表されました。

梅雨には、紫陽花がよく似合います。しっとりと濡れた姿も美しく梅雨ならではの風情を感じます。

梅雨に入り蒸し暑い日が続いていますが、この鬱陶しい梅雨時季は湿気なども相まって神経ホルモンの乱れが生じ疲労がたまりやすく、体調を崩しがちです。疲労、食中毒、食欲不振などが梅雨時季に起こる心身の不調です。梅雨だけに、梅が良いと冗談みたいな話がありますが、実は本当の話のようです。「医者いらず」と言われる梅干し、これもまた私達が先人から受け継いだ伝承の一つであり日本の梅には、丹波康頼の選した「医心方」に薬として紹介されたのが、初めてと言われています。梅は保存食だけでなく、戦国時代には縁起を担いで梅干しを食べてから、出陣したそうですし、戦場での傷の消毒、解毒剤、伝染病の予防としても使われ、疲労回復させるための栄養剤として携帯し必需品だったようです。

梅干しが紫蘇で赤く着色され、一般庶民に広がったのは江戸時代からのようです。梅干しに含まれている、梅リグナンは抗酸化作用に優れており、活性酸素を抑制する働きで生活習慣病や、老化予防に役立ち又「若返りホルモン」と呼ばれるパチロンが含まれるので、私達も是非進んで摂りたい食品です。

熱中症は梅雨のこの時季から注意が必要です。どうぞお体にお気をつけ下さいませ。
介護支援専門員 黒田恵利香

アネックス通信

第 54 号

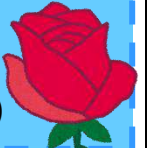
平成 30 年 6 月発行

2018.slogan
「AS ONE = 一致団結」
連携強化 = 絆を深める
～For the future～
知恵と能力の『結集』
ベテラン・中堅・若手の『融合』
笑顔の目標
（1）シフトを共有化する
（2）共通の目標を定める
（3）共通の目標を達成する
ベクトル合わせて
貢献意欲
コミュニケーション
やっつけろ
（4）シフトを共有する
（5）共通の目標を定める
（6）共通の目標を達成する
笑

DEAR
REST 

外出ツアー アネックス

5月10日(木)



イチゴ狩り→動物園→福山 SA



立花農園さんで、今年もイチゴ狩りをしました〜🍓



イチゴって…
可愛い♡😊



福山市立
動物園



福山
サービスエリア



バラがとってもキレイに咲いてたわ♡
記念に「ハイ、チーズ📷(*^-^*)」

デイサービス

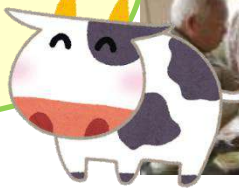
バーベキュー
ランチ

お米♥お肉♥お米♥お肉♥の無限ループ (笑)

5月16日 (水)



久しぶりのお肉
美味しいわ〜♡
沢山、たべちゃう
わよ(*'▽')

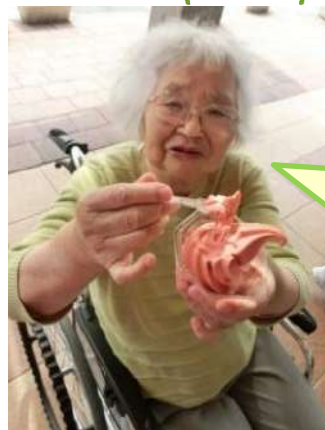


こんなに沢山のポピーを見るのは初めてよ!!

笠岡

ベイファーム

5月16日 (水)



欲しいん？
ここのジェラートは
美味しくて有名な
んよ♡
「はい、あ〜ん♡」



デイサービス

桜餅つくり



風船バレー



ほ〜れ!! いくぞっ!!



この甘じょっぱさが、たまらの〜♡
いくらでも、食べられるよ♪(*^-^*)



タペストリーでも、置物でも可愛いわよ♡
好きな所に飾ってみてね(*'▽')♪

フラワーアレンジ
〜フラワー都様〜
5月17日(木)



デイサービス 行事予定表

6月20日(水) 昼食 冷麺ランチ(デイサービス)

6月21日(木) 14:00~ アーティフィシャル

※行事予定は変更となる場合もございます。予め、ご了承ください。



アネックス

ディア・レスト福山産
新玉ねぎ
天ぷら♡

揚げたて
いかがですか♡？



甘くて
美味しい!!



見事なバラじゃのお〜♪



福山
サービスエリア
5月29日



消防避難訓練、消防設備点検

5月21日(月)



この度は、夜間想定での訓練を行いました。昼間と違い、各棟二人での対応は、訓練とわかっていても、思った以上に慌ててしまいました。今回消防署より教えて頂いたことを教訓に、災害時に活かし、スタッフ全員が理解できるように伝えていきたいと思ます。

6月・7月 行事予定表

6月12日(火)	14:00~	移動売店(中山商店様)
6月15日(金)	夕食	和食フルコース
6月19日(火)	12:00~	ランチビュッフェ、デザート付
6月20日(水)	昼食	冷麺ランチ(デイサービス)
6月26日(火)	14:00~	移動売店(中山商店様)
7月4日(水)	1日福祉体験(駅家中学校生徒様数名)	
7月10日(火)	14:00~	移動売店(中山商店様)

※行事予定は変更となる場合もございます。予め、ご了承ください。

※7/4(水)の1日福祉体験では、駅家中学校の生徒様が来られる予定です。
ご迷惑をおかけする事もあるかと思いますが、見守って下されば幸いです。

運営懇談会のご案内

日時：8月18日(土) 10時~11時

場所：ディア・レスト福山 アネックス 1階大会議室

議題：施設の運営状況、平成29年度の取組みについて

- ① 行事報告
- ② 外国人労働者雇用について、ICTについて
- ③ 質疑応答等



編集後記

6月に入り、衣替えの季節となりました。本格的な夏をひかえ、今年も「クールビズ」を導入する企業は多そうです。

恒例となりましたが、入居者様に好評いただいています「和食ディナー」を14日、15日に予定しております。職員が、毎年趣向を凝らし、会場の飾りつけ等にも力を入れています。

旬の食材を取り入れた美味しい食事を食べ、暑い夏を乗りきりましょう！

梅雨冷えの厳しい時季です。体調をくずされませんよう、どうぞご自愛ください。

相談員 沖田和磨

ご家族様へお願い

衣替えの季節となりました。

入居者様の衣類を冬服から夏服へ移行を宜しくお願い致します。

