



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>

日中は、まだ夏の名残を感じますが、朝夕はだいぶ涼しくなってきました。
台風 21 号及び北海道胆振東部地震により、被害に遭われた方々には、謹んでお見舞い申し上げます。

甚大な被害をもたらした台風 21 号、強風によりトラックが横転し大木や電柱がなぎ倒され、また高潮で海面に浸かった車両やコンテナから出火する様子は目を疑うような光景でした。日本有数の貿易拠点、訪日客の受け入れ拠点である関西国際空港は滑走路及び到着ロビーや地下機械室などが浸水したうえ、橋桁の損傷により3千人を超える利用客が取り残されるなど、まるで映画の中のような光景でした。今回の被害による経済損失は「1か月で600億円」と言われており、日本経済にも大きく影響してくることが考えられます。また、追い打ちをかけるように北海道を襲った北海道胆振東部地震。土砂崩れというより、まさに「山津波」という言葉が当てはまります。西日本豪雨災害から2か月、9月の台風 21 号および北海道胆振東部地震。

身近に災害が起きたことで、我が家でも台風前には懐中電灯を手元に持つてくるなど、子供ながらに備えの大切さを身に着けていると感じました。突然に起こりうる災害の怖さを再認識しながら、備えを万全にしておきたいものです。

猛暑と災害で終わった夏、平成最後の年は、忘れられない夏となりました。

介護支援専門員 黒田 恵利香

アネックス通信

第 57 号

平成 30 年 9 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
（「笑顔」を共有化する）
笑顔が伝わる・笑顔が広がる

貢献意欲
（高い・高い・高い）
（高品質・高サービス）

コミュニケーション
（英語・日本語）
（英語・日本語）

ベクトル合わせて
（高い・高い・高い）
（高品質・高サービス）

やっほい

笑

DEAR
REST 

アネックス

駅家さっさか祭り 8月18日(土)

恒例となりましたが、駅家小学校である「さっさか祭り」へ今年も参加!!
地域の方と一緒に、盆踊りを楽しみました(*'▽')♥



(司会の方)
「ディア・レスト福山さん〜!!」
(職員)
「は〜〜〜いっ!!」



炭坑節、さっさか踊り、ミッキーマウスマーチ等を、踊りました!!
運動不足…バれますね(笑)



新入社員紹介!!



(左)
ジョン
ソクヘン

(右)
ソック
ラクスキー



9月22日より、カンボジア出身の職員が2名、ディア・レスト福山へ入社します。皆様からの温かいご指導とご理解を宜しくお願い致します。

デイサービス

8月20日(水)～23日(木)



「気持ちいいですか～？」
「いい湯加減よ♡」

今年も、駅家南中学校の生徒たちがチャレンジウィークでディア・レスト福山へ職場体験に来ました。初めての事が多く、ドキドキしながら入居者様と関わり、そして夏ならではのレクリエーションに参加し、とても有意義な体験となったようです。これを機会に、介護士を目指したいと言われた生徒様もあり、とても嬉しい結果となりました。



駅家南中学校
チャレンジウィーク



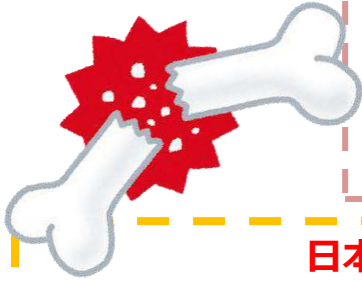
スイカ割り☆



デイサービス 行事予定表

9月20日(木) 14:00～ フラワーアレンジ (フラワー都様)

※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。



カルシウムのお話



日本人は慢性的なカルシウム不足と言われています。

①とても重要なカルシウムの働き

体内のカルシウムは99%が骨と歯にあります。

残り1%は血液などの体液や筋肉といった組織にあります。

実は出血を止めたり、神経や筋肉の働きに大きく関わり、心臓や脳の活動に影響を与えます。

カルシウムは骨を作るだけでなく、命を繋ぐ重要な役割を担っています。

②不足してしまうと骨から溶け出る

摂取したカルシウムは、身体が正常に機能するために必要な分以外、骨に蓄えられます。

しかし、血液中のカルシウムが不足すると、骨を溶かして必要な分を補います。

カルシウム不足は、成長不良や骨粗しょう症を招くだけでなく、精神が不安定になったり、

高血圧や動脈硬化の原因になるとも言われています。

③カルシウムを意識して、しっかり摂取

日本の水は軟水でカルシウム含有量が低く、また和食には効果の良い乳製品が少ないことなどもあり、慢性的にカルシウム不足と言われています。

カルシウムを多く含む食品は多々あります。

一日に必要な量を毎日摂取するメニューを考えましょう。

④吸収率アップ！

カルシウムを体内に運ぶのに欠かせないのが、ビタミンD、たんぱく質、有機酸・ビタミンC、イソフラボン、マグネシウムなどが、カルシウムの吸収を促進する栄養素です。

血液中に取り込むように働いたり排出されるのを防いだり、再吸収を促すなど、とても大切な役目を担っています。

1) ビタミンD…カルシウムの吸収を助ける

(魚介類・干し椎茸・きくらげ・キノコ類など)

2) たんぱく質…カルシウムの吸収を助ける

(肉・魚・卵・豆製品・乳製品など)

3) 有機酸・ビタミンC…カルシウムの吸収を高め丈夫な骨を作る

(お酢・梅干し・果物類・野菜類など)

4) イソフラボン…骨からカルシウムが溶け出すのを防ぐ

(大豆・大豆製品)

5) マグネシウム…カルシウムを骨に入り込ませる

(カキ・ホタテ・納豆・ひじき・玄米・ココアなど)



毎日の食事から、美味しく摂取♪健康的な身体作りを行っていきましょう(*'▽')♥

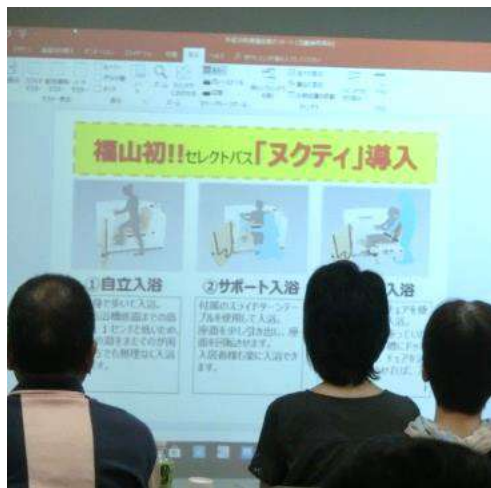


運営懇談会

8月18日（土）

今年も、お忙しい中、沢山の方にご参加頂きました。ありがとうございました。

これからも、皆さまからのご理解とご協力を宜しくお願い致します。



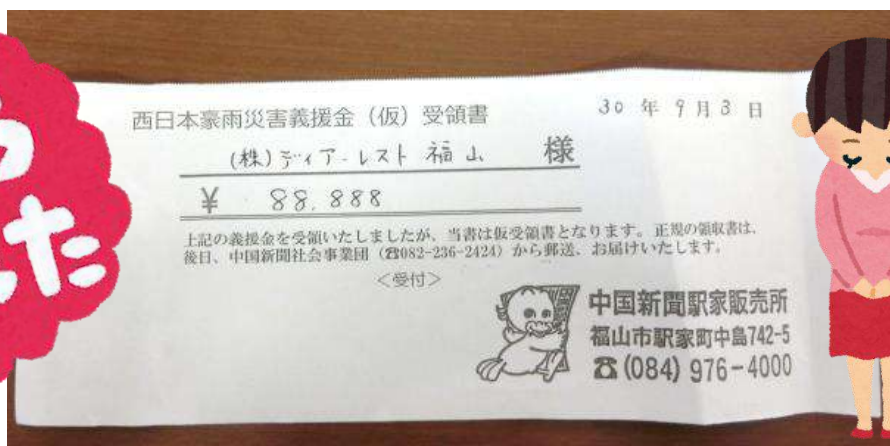
西日本豪雨災害義援金について

8月末日で締め切らせて頂きました西日本豪雨災害義援金についてのご報告です。

中国新聞社会事業団へ、9月3日（月）に皆さまからの義援金を寄付させて頂きました。

ケアホーム、アネックスと併せて合計金額が **¥88,888円** でした事をご報告させて頂きます。

皆さまからの、温かいご支援ご協力を誠にありがとうございました。



9月・10月 行事予定表

- 9月12日(火) 14:00～ 移動売店 (中山商店様)
- 9月19日(水) 10:00～ 敬老会 (マジックショー様)
- 9月25日(火) 14:00～ 移動売店 (中山商店様)
- 9月29日(土) 14:00～ 第13回 ディア・レスト福山 秋祭り
- 10月09日(火) 14:00～ 移動売店 (中山商店様)
- 10月20日(土) 時間未定 RUN 伴
- 10月23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。



秋祭り開催のお知らせ

日にち : 9月29日(土)
 時間 : 14時～16時30分
 場所 : ディア・レスト福山 中庭
 駐車場 : ケアホーム入り口よりお入りください。
 係りの者が御案内致します。

DEAR REST FUKUYAMA 平成30年 9/29(土)

時間★14:00～16:30 (雨天決行!!)
 場所★ディア・レスト福山 中庭

【プログラム】	【アース内観】
14:00～ 開会式	お申し込み、お申し込み、お申し込み
14:15～ 入居者挨拶	お申し込み、お申し込み、お申し込み
14:45～ 祭典委員会挨拶	お申し込み、お申し込み、お申し込み
14:55～ 抽籤の式	お申し込み、お申し込み、お申し込み
15:15～ エイサー (お楽しみ)	お申し込み、お申し込み、お申し込み
15:45～ お楽しみ抽籤 (お楽しみ)	お申し込み、お申し込み、お申し込み
16:15～ 閉会式	お申し込み、お申し込み、お申し込み

株式会社 ディアレスト福山
 住所: 福山市原家町倉見 148 番地
 電話: 084-977-0880

【駐車場】
 お車でお願いの方は倉庫(南)の
 奥裏手に入ります。ご近所様
 へお断りの上、ご来場ください。

ディア・レスト可部 夏祭り



8月26日(日)



グループホーム松花園 秋祭り



9月1日(土)



AS ONE「一致団結」!! 今年も、福山から応援しに行ってきました♡

編集後記

朝晩は過ごしやすくなりましたが、日中はまだまだ暑い日が続いています。

さて、9月は大きな行事が盛り沢山!! 19日には、敬老会、そして29日には秋祭りを開催します。敬老会では、今年100歳を迎えられる方3名を筆頭に、その他の節目を迎える方を皆で祝います。マジックショーやピアノ演奏、そして職員による踊りも予定しておりますので、ご家族様もお時間が許す限り、一緒に楽しませてはいかがでしょうか。

また、秋祭りも入居者様と一緒にご家族様にも楽しんで頂ける内容となっておりますので、是非ご参加下さい。

季節の変わり目です。どうかご自愛下さいませ。

介護士 渡辺佑太