



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.dearrest.net/fukuyamaannex/index.html>

山の木々も色づき、風の冷たさ、イルミネーションの飾りつけに季節の移ろいを感じる頃となりました。

さて今年も残すところ 2 ヶ月をきりました。この時期になると年賀状の準備を思い始める人も多いかと思います。平成最後の年賀はがきとなるため、例年 1 回のお年玉くじの抽選を 2 回行ったり、当選者を 20 年の東京五輪・パラリンピック大会の観戦に招待したりと特典が充実されたようです。

最近では、年賀状離れが進みメールや SNS で行う人も増えていますが、年賀状を出すことは、年に 1 回相手を想う時間を作るというとても大切な意味を持ちます。お世話になっている方、身近な方への一年間の感謝の気持ちを伝えることで、その方との一年間を振り返ることが出来ます。また年に一度の挨拶として、恩師やご無沙汰している方にも近況を報告し合いお互いを感じる事が出来ます。手書きで添えられた一言があると、なんだか温かい気持ちになれますね。いつもは書かれない方も一言感謝の気持ちを添えられてはいかがでしょうか。

今年の冬は暖冬と言われていますが、本格的な寒さに向かう時折、風邪など召されませぬようご自愛ください。

介護支援専門員 黒田 恵利香

アネックス通信

第 59 号

平成 30 年 11 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
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
（国・県・市町村）
（国・県・市町村）
（国・県・市町村）

DEAR
REST 

アネックス

10月20日(土)

RUN 伴 2018

ゲンキックス様から
襷を受け取りました。



私は、自転車でゴールを
目指します(笑)
頑張ります♪



天気も最高♪
走ったら、暑いく
らいね♡



無事にゴールのフジグラン
神辺店へ到着♪
少しずつ RUN 伴の輪も
広がっているように感じま
す♪
また、来年も参加します
♪興味のある方!!是非、
一緒に伴走しましょう♪

今年で2回目の参加となるRUN 伴。認知症の方に優しい色とされる「オレンジ色」を基調としたTシャツを着用し、ゴールのフジグラン神辺店を目指しました。今年は初の試みとなるゴール地点との実況生中継を行いながら、他施設とも合流。伴走中には、信号待ちの車の中から「頑張れ～」と温かい応援をして下さった方もいらっしゃいました。来年も、参加予定です。お時間の許す限り、皆様からの沿道応援も宜しくお願い致します!!

職員手作り!! 尾道ラーメン♥



大好きな尾道ラーメン♥
美味しいわあ〜♪

10月25日(木)



背油たっぷりの
美味しい尾道ラーメン
いかがですかあ?

デイサービス

★カラーボール投げ★



カラーボールを
同じ色の箱へ投げ入れる
ゲームを行いました。
しかし、なかなか難しく、
皆さま夢中になってボー
ールを投げ入れられていま
した。

カラーボールと同じ色の箱にポン!!

結構難しい〜🌀



Flower Arrange

10月25日(木)



Flower Miyako

デイサービス 行事予定表

11月22日(木) 14:00~ アーティフィシャル

外出ツアー

10月23日(火)

Café&Rest CILIEGIA



駅家にある、HOLM 中のイタリアンレストラン「チリエーჯ」へ、ランチを食べに行きました。頼んだのは、ステーキランチ♡
結構なボリュームでしたが、皆さまペロリ!! す、すごい…(笑)
店員さんも優しく心温まるひと時となりました。



FUKUYAMA SERVICE AREA



福山市のマスコット
「ローラちゃん」



折り紙でバラが出来る
って知ってました？



バラの街「福山」ならではのグッズや、珍しい食べものが沢山ありました。買い物すると、ストレス発散?? 何歳になっても、お買い物は女性にとって楽しい息抜きですよ♡また、バラが満開になる頃に、行きましょう♡♡♡♡

勉強会（10/25、10/30）

毎月看護師による勉強会を行っています。スキルアップと同時に風通しの良い、明るい職場作りを目指していきます。



健康管理室便り

秋の便秘は秋の旬食材で解決！！



秋の腸は、夏の暑さによって既に弱り気味です。

秋には、そんな腸にさらに追い打ちをかけて、便秘を招く危険が潜んでいることをご存知でしょうか。

① 気温低下による血行不良

秋になると、朝夕の気温がぐっと下がります。気温が低くなると、血行が悪くなり、体内の循環が滞るため、腸の動きも鈍くなってしまいます。

② 体内の水分不足

秋になり湿度が下がって空気が乾燥したり、涼しくなって水分補給の回数が減ったりすることで、体内の水分量が不足してしまいがちに…。すると、便に含まれる水分も減り、カチコチの硬い便になって便秘になります。

③ 秋の食材で便秘対策！！

秋の便秘対策にピッタリなのが、秋に旬を迎える食材です。秋に旬を迎える野菜は果物には、便秘改善に効果的な食物繊維が豊富なものが多く、さらにビタミンなどの栄養もギュッと詰まっているので、毎日のお通じと健康のためにしっかりいただきましょう。

食物繊維が便秘解消に良いのは何故？

食物繊維は腸内で善玉菌のエサとなります。エサを食べて善玉菌が増えることで、腸内環境が整い、腸の動きが活発になるためお通じもスムーズになります。

食物繊維には「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2種類があり、それぞれ腸の中で違う働きをしてくれます。「不溶性食物繊維」：「水溶性食物繊維」は、2：1の割合で摂るのが理想的です。

★不溶性食物繊維とは… 便のカサを増やす。

腸を刺激して蠕動運動を促す。

※主な食べ物

（キノコ類、サツマイモ、ゴボウ、ブロッコリー 等）



★水溶性食物繊維とは… 便を柔らかくして出しやすくする。善玉菌のエサとなり、腸内環境を整える。

※主な食べ物

（海藻類、リンゴ、こんにゃく、キウイ、かぼちゃ 等）



11月・12月 行事予定表

- 11月13日(火) 14:00～ 移動売店(中山商店)
- 11月14日(水) 10:00～ 紅葉ツアー(上下へ)
- 11月27日(火) 14:00～ 移動売店(中山商店)
- 12月12日(水) 10:00～ 忘年会(映写会等)

※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。

倉光天神社 秋祭り

10月23日(日)



今年も、倉光天神社のお祭りで子供神輿と大人神輿がきました。

入居者様も、子供達が頑張っている姿に「可愛いわね～本当、癒されるわ～」と、メロメロになられていました。そして、大人神輿は威勢の良い男性が担ぎ「今年も豊穡になりますように～」と入居者様と一緒に祈りを捧げました。

加湿器のお願い

立冬を迎え肌寒い日が増えてきました。湿度が40%きる日も多々あり、これによってインフルエンザ等の細菌が猛威を振るいます。入居者様への感染予防の為に、居室への加湿器準備を宜しくお願い致します。



どんぐり

落ち葉の中をそっと探してみる
すると「コロっ」と転がるどんぐりが
小さい秋を見つけた瞬間です
可愛いらしいどんぐりを思わず拾い持ち帰る
そのどんぐりをコマやネックレスにしてみたり
子供も大人も心がワクワクするものは
今も昔も変わらない。

皆さまも色々な楽しみ方で秋を満喫してみたいはいかがでしょうか。

編集後記

うらかな小春日和が続き、あちこちで実りの秋を迎えています。ディア・レスト福山では、この昼と夜との寒暖の差を利用し、入居者様と一緒に渋柿を「吊るし柿」にしました。職員の中には、吊るし柿の作り方を見たこともない人も。入居者様に作り方を教わりながら一緒に作りました。「皮をむいたら晴れの日に、風通しが良いところに吊るし、2週間くらいしたら、だんだんと柿がしぼんでくるので、手でゆっくりじっくりもむ。それを毎日続けていると、柿の中の糖分がでて表面が白くなってくる。全体に白い粉が出来たら出来上がりよ。」と今では少ない、昔の食生活の知恵を学びました。入居者様の手塩にかけられた柿はきっと美味しくできるはず!! それまで、心待ちにしておきましょう。

インフルエンザが流行する時季となって参りました。どうかご自愛くださいませ。

介護士 川相絵美子