



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>

秋も深まり朝夕はめっきり冷え込み、近畿地方では11月4日に「木枯らし1号」が吹き、冬の到来です。

この度の台風で被害にあわれた方々、関係者の方々には厳しい冬を過ごさざるを得ないこと、お見舞い申し上げますとともに一日も早い復旧を衷心よりお祈り申し上げます。

さてドライノーズという言葉をご存知でしょうか。現代病としてすっかり定着しているドライアイ、ドライマウスに続き、最近では「第3の乾燥症」と呼ばれる「ドライノーズ」に悩む人が増加中です。特に今年は台風の影響で夏は湿気が多く、急に寒くなり乾燥していることから、湿度の差があり、ドライノーズに注意が必要です。風邪でもないのに、鼻がムズムズして鼻をかんでも鼻水が出ない。鼻が詰まりやすくなる。さらに悪化すると鼻汁が乾いてカサブタ状になり、出血や炎症も発生することがあります。なにより厄介なのは、インフルエンザや風邪などの感染症にかかるリスクが高まることです。乾燥により、鼻の粘膜のバリア機能が低下し、病原菌が粘膜にとどまる事で、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。快適な湿度は50%～55%ですが、ここ最近の湿度は約15%まで下がっていますので加湿器をつける、ドライノーズ用スプレーを使用するなど乾燥対策をし、インフルエンザ予防をしていきましょう。

今年も世相を表す「2019 新語・流行語大賞」の候補が発表され、年の瀬が近づいたことを感じさせます。何かと忙しい師走を迎えますので健康に十分気を付け、風邪など引かれませぬようご自愛ください。

生活相談員 黒田恵利香

アネックス通信

第71号

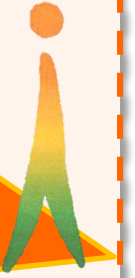
令和元年11月発行



2019
10.19.SAT
～ラン伴～

RUN TOMO

DEAR REST
FUKUYAMA



2019年RUN伴へ参加しました。あいにくの
天気で、入居者様の参加は、玄関での襷受
取のみとなってしまいましたが、その後ランナ
ーの職員が頑張って、ゴールのフジグラン神辺を
目指しました。年々、参加施設も増え、そし
て沿道応援の方の輪も広がっているように思
います。沿道よりお声掛け下さった皆様我心
より感謝申し上げます。また、海外での輪も
広がっており、現在では台湾、香港、シンガ
ポール、ヨーロッパなど世界中で開催されてい
ます。来年も参加予定ですので、ご都合があ
る方は、是非一緒に参加されてみてはいかがでしょうか。

GOAL!!

フジグラン神辺店

ラン伴とは、認知症の人や
家族、支援者、一般の人が
リレーをしながら、ひとつのタ
スキをつなぎゴールを目指す
イベントです。



外出ツアー（福山市神辺文化会館小ホール） & (ミスタードーナツ)

11月2日（土）

小春日和の穏やかな晴天の中、ご家族様が主催されるクラリネットのチャ
リティーコンサートへ行って参りました。駐車場から会場まで歩くと体が温ま
り汗ばむほどでした。そして、普段なかなか聞くことのできないクラリネットアン
サンブルでの演奏と、それに合わせた素敵なピアノを鑑賞されました。帰り
にはミスタードーナツへ行き、コーヒーとドーナツを食べ、芸術の秋、食欲の
秋、スポーツの秋と様々な秋を満喫した楽しい外出ツアーとなりました。

チャリティーコンサートへ誘って頂いたご家族様には、心より感謝申し上げ
ますとともに、また機会がございましたら是非参加させて頂ければと思いま
す。ありがとうございました。



和食 ディナー

11月8日(金)



皆様に毎回好評いただいている、食イベントのひとつのディナー。今回は、和がテーマの和食ディナーでした。目でも楽しめる飾り切りや、栗を模した揚げ物など、味はもちろんですが、今回も皆様に喜んで頂けました。次回もお楽しみに♪

天ぷら、熱々の揚げたてをお召し上がりください!!

柚子の入れ物なんて、可愛いわね。食べたら、口いっぱい柚子の香りが広がるわ〜♪



美味すぎて
思わず、笑っちゃうわ♥
ふふふ♥



デザートのリングとマンゴーの組合せも、さっぱりと自然の甘みで、いくらでも食べれるわね!!

デイサービスセンター

HAPPY Halloween!!

10月31日(木)

10月末日とは思えないほど暖かい秋晴れの午後。アネックス玄関前にて、ハロウィンの写真撮影を行いました。本物のカボチャに書かれた、怖いおぼけたち…。その後、どうなったのかといえば次の日の皆様の美味しいおやつとなりました。皆様と一緒に天ぷらを作り、そして出来立てを召し上がって頂きました。「サクサク熱々で美味しい♪」と皆様に大好評でした。



アーティフィシャル

～フラワー都様～

10月24日(木)

そろそろ来年の春の準備という事で、桜の花をベースにした、壁掛けをつくりました。色とりどりの花でアレンジをし、これからやってくる本格的な冬も壁掛けを見てのりきることができそうですね。



日々のレクリエーション

天気も良く、暖かいから、外でティータイム♡



旗上げ体操で楽しく脳の活性化と手の筋力維持を行います♪



デイサービス 行事予定表

11月21日(木) 14:00～ アーティフィシャル



倉光天神社秋祭り

10月20日(日)

菅原道真が祭つてある倉光天神社。平安時代の貴族、学者、漢詩人、政治家であり、類まれなる才能の持ち主で、現在では、「学問の神様」として親しまれています。そして今年も、天神社のお神輿がディア・レスト福山へ。お神輿を担ぐときの「わっしょい！わっしょい！」などの掛け声の語源は、「和を背負う」つまり「わ（を）しよい」また「和一处」「和一緒意」などの説があるそうです。この場合の和とは日本を和（のちの大和）と呼んだ時の名残りだと考えられており、日本の団結を象徴した掛け声といわれているそうです。



わっしょい!!
わっしょい!!

可愛い子供神輿に、何回みても迫力のある大人神輿を皆様と一緒に見ながら「わっしょい！わっしょい」と掛け声をかけ、厄災と穢れを清め、また豊作と大漁を願いました。

わっしょい!!
わっしょい!!



目標管理 中間発表

10月25日(金)



開会挨拶では橋本施設長より、日々事故のないよう安全に仕事をする事、そしてその為には職員一人一人が元気であることが、安心安全につながるのお話がありました。

自分の安全 = 入居者様の安全という事で、まずは身体と心をほぐすストレッチ体操を行い、目標管理へうつりました。今回の中間発表では、努力している事や感謝の気持ちをお互いに発表しあい、更なる「一致団結」を行いました。職員全員が今後も入居者様に寄り添ったケアを目指し努めてまいります。



介護技術勉強会

10月17日(木)

介護技術の向上にむけて、月1回勉強会を行っております。今回は自立支援型介護について勉強しました。

自立支援型介護とは、介護を必要としている方に、画一的に何から何まですべて介護職員が代わり行うのではなく、お一人おひとりが出来ること、サポートが必要な部分を介護職員が見極め、補助を行う事です。ご本人様の身体機能、そして意思を尊重しながら、日常生活に必要な筋力維持、向上をこれからも目指し努めてまいります。



11月・12月 行事予定表

11月14日(木)	10:00~	外出ツアー(井原)
11月26日(火)	14:00~	移動売店(中山商店様)
12月10日(火)	14:00~	移動売店(中山商店様)
12月24日(火)	14:00~	移動売店(中山商店様)

※外壁塗装を行っているため12月の「餅つき」は中止とさせていただきます。

※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。

加湿器のお願い

立冬を迎え肌寒い日が増えて参りました。湿度が40%をきる日も多々あり、これによってインフルエンザ等の細菌が猛威をふるいだします。

入居者様への感染予防の為に、居室への加湿器準備をお願い致します。



インフルエンザが流行する季節となりました

インフルエンザ感染予防の為のご面会につきまして、皆様にはご理解とご協力を頂き誠に感謝申し上げます。今年も、**1人でもインフルエンザに感染された場合は**、ご連絡をさせていただきますので、宜しくお願い申し上げます。

また、「うがい・手洗い・マスク着用・アルコール消毒」を引き続き行って頂いてからの、ご面会を宜しくお願い致します。

編集後記

車で走っていると柿の木に実がたわわになっているのを見かけます。実りの秋ですね。幼少の頃、父が木に登って取ってくれた柿を口いっぱいにはおぼり「美味しい！」と笑顔になった事を懐かしく思い出します。

入居者様が楽しみにされている食イベントの一つ「ディナー」を11月8日に行いました。今年のテーマは「和」で、旬の味覚をふんだんに使用した、目でも楽しめる美しいフルコースでした。中でも、柿入りの白和えや銀杏の揚げ物は「小さい頃、イチョウの落葉に隠れた銀杏の実をよく拾いに行ったわ」「柿入りの白和えはこの季節だけなのよね。自然の甘みで美味しいわ！」等、入居者様同士で季節の会話も弾まれ、皆様に大変ご満足いただけました。

早々とインフルエンザが猛威をふるっています。ウイルスや細菌などから、身を守る為には免疫力を高めることが必要です。「サボニン」を含んでいるレタス、大豆、オリーブ、ゴボウ等の野菜をしっかり摂り、免疫力をアップして予防に努めましょう。

季節の変わり目です。くれぐれも体調にはお気をつけ、ご自愛下さいませ。

相談員 平野 真由美