うらら

第233号

令和７年９月10日

すだく虫の音に秋の深まりを感じる季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

地球温暖化や耕作放棄地の増加などにより、「斑点米カメムシ」の増加傾向が見られると報道されていました。「斑点米カメムシ」は稲穂を吸汁して玄米に黒褐色の斑点を生じさせるため、お米の品質低下と収穫減少が懸念されています。農家の方々は、残暑が厳しい中で、防除対策としての草刈りや農薬散布などの作業を、朝夕の限られた時間で行うことの困難さを訴えていました。

また、「外に出るのが危険」と言われるほどの猛暑は、年々深刻さを増しています。そうした中で、この異常な気温の上昇を逆手にとる「再生二期作」が注目されています。春に田植えをした水稲を収穫した後、その刈り取った切り株（ひこばえ）から茎を再生させて、二回目の収穫を行う栽培方法です。植え直しが不要な為、省力化・コスト削減が出来ます。

私たちの食卓に欠かせない「お米」は、実はとても優秀な栄養食品です。主成分の炭水化物は体や脳を動かすための大切なエネルギー源となり、さらにタンパク質、脂質、ビタミン、ミネラルなど健康を支える栄養素もバランスよく含まれています。特に玄米や雑穀米には、食物繊維やビタミンＢ群が豊富で腸内環境の改善や疲労回復にも効果的です。また低脂質でグルテンフリーなので毎日食べても飽きがこない体に優しい主食です。「ご飯を食べる」ことは健康を守る事。今日の一杯から、未来の元気を育てましょう。

季節の変わり目ですので、皆様体調を崩されませんようご留意ください。

看護主任　木村真奈美

ケアホーム
ディア・レスト福山

〒720-1132
福山市駅家町倉光 148
TEL　084-977-0880
【ホームページ】
http://www.dearrest.net.fukuyama

【1 号棟】

冷やし甘酒

8 月 13 日（水）

お手製の冷やし甘酒を飲んでいただきました。
甘酒が大好きで、いつも楽しみにされている入居者様。
暑い日が続くなか、「これを飲むと元気が出るね」と笑顔を見せてくださり、
暑さに負けない身体づくりを応援するひとときとなりました。

甘酒、好きなのよ！
冷たい甘酒はさらっと
して飲みやすい～

涼

入浴イベント

花火の湯

8 月 18 日（月）～20 日（水）

脱衣場や湯船の周りに手作りの花火を飾り、お湯に浸
かりながら夏の風物詩をゆったりと楽しみました。

レクリエーション

ティッシュに濡れたビー玉
を乗せていきました。

なかなか
破れんもの
ですね～

箱の中身は何？？
キュウリ？ナス？

DVD 鑑賞会

8 月 24 日（日）

「伊豆の踊子が観たい！」という声にお応えし、映画館の様な雰囲気で観ていただきました。

ぶどう

8 月 21 日（木）

入居者ご家族様からたくさんのブドウをいただき、旬の味覚を楽しみました。

書道

8 月 31 日（日）

生け花

8 月 26 日（火）

今月のお花
・ススキ　・テッポウユリ
・リオン　・ブルースター
・ドラセナ

機能訓練

一人ひとりの状態にあったリハビリテーションを行い、心身の状態の維持や向上を目的とします。

作業療法

ストローやスポンジを使っての押し絵作品。夏らしい作品が出来上がりました。

【2 号棟】　８月中は猛暑を乗り切るために「涼菓」のおやつを食べて頂きました !!

スイカ

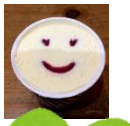
８月５日（火）

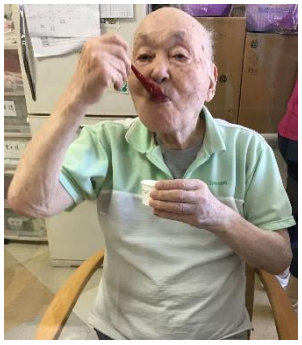
夏の水分補給はスイカが一番じゃね!!

アイスクリーム

８月 18 日（月）

いろいろな種類のアイスクリームの中から、ご自分で選んで食べていただきました。また、パナップを選ばれた方は食べるとスマイルのソースが出てきて「可愛い～」と喜ばれておりました。





アイス大好き!!
美味しそう～!!
いただきます♪

ぶどう

８月 21 日（木）

入居者ご家族様からたくさんのブドウを頂き「旬の果物はやっぱり美味しいね」と喜んで食べて頂くことができました。

プリン

８月 23 日（土）

ゼリーよりもプリン派！
キャラメルのほろ苦さが好きなのよね!!

集団体操

8 月 20 日（金）

息を吐きながら、自分の気持ち
良い所でストップしてみて下さいね

手作りのポンポン付き棒を持って
リズムに合わせて楽しく運動を
行われています。

棒体操

ひまわり貼絵（作業リハビリ）

8 月 15 日（金）

入居者様の合同作品で大きな貼り絵の「ひまわり」が出来上がりました。入居者様同士で会話も弾み、楽しみながら作業をされていました。次回の作品は「コスモス」の予定です。

こまかい作業は
結構好きなのよね。

✨完成✨

生け花

8 月 26 日（火）

～花材～

◆テッポウユリ　◆リオン　◆ドラセナ
◆ブルースター　◆ススキ

もうススキの季節？
暦の上では秋なのね。

日々のレクリエーション

手先や身体を使ったレクリエーションを行うことで脳を活性化する効果も期待できます。

風船バレー

魚釣り

かるた

９月･10 月　行事予定表

９月 12 日（金）　昼食時　敬老会
９月 22 日（月）　昼食時　テイクアウト弁当（１号棟）
９月 25 日（木）　昼食時　お好み焼きテイクアウト（２号棟）
９月 25 日（木）13：30～　散髪（１号棟）
９月 30 日（火）14：00～　移動売店（中山商店様）
９月 30 日（火）14：00～　生け花教室
10 月　３日（金）　９：00～　散髪（２号棟）
10 月　６日（月）　未定　お月見
10 月 14 日（火）14：00～　移動売店（中山商店様）
10 月 15 日（水）14：00～　移動衣類用品販売（いろどりストア様）
10 月 21 日（火）14：00～　生け花教室
10 月 28 日（火）14：00～　移動売店（中山商店様）
10 月 28 日（火）14：00～　オンライン生コンサート　美川憲一・大江裕
10 月 29 日（水）11：00～　ミニ秋祭り
※毎週木曜日、15 時 30 分～移動売店「おまかせ君」
※行事内容は変更になることもございますので、予めご了承ください。

ディア･レスト福山
ミニ秋祭りのお知らせとお願い

ディア･レスト福山秋祭りですが、感染予防対策のため昨年同様、規模を縮小し入居者様と職員のみで行う予定です。

◎開催日時

10 月 29 日（水）11：00～14：00

◎場所

中庭

※当日は２号棟駐車場を会場としますので、恐れ入りますが、１号棟駐車場をご利用ください。

卒業式
３年間お疲れさまでした！！

介護技能実習生のイスナワティさん（１号棟所属）とヘラタンドラさん（２号棟所属）が３年間の実習期間を終了し、インドネシアに帰国しました。

衣類販売のお知らせについて

10 月 15 日（水）に移動衣類用品販売「いろどりストア」様に来ていただき、秋冬用の婦人服や紳士服、肌着、雑貨などを販売予定です。
購入希望の方は事前にお小遣いをご用意ください。

前回の様子

面会についてのお知らせ

現在、広島県全域にて「新型コロナウイルスによる医療ひっ迫注意報」が発令されております。
感染拡大防止のため、入居者様、職員の感染が確認された場合には、面会を一時中止させていただく場合があります。
皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

編集後記

暑い日が続く中、冷やし甘酒を飲んでいただきました。入居者様から「昔は夏の飲み物だったんですよ！」と教えていただき、なるほど…と、昔ながらの涼の知恵を知りました。

９月からは、敬老会など、秋の行事をいくつも予定しています。10 月に行うミニ秋祭りを楽しんでいただけるよう猛練習中です！！（笑）お楽しみに！！

生活相談員　沖田和磨

※写真撮影のため一時的にマスクをはずしております。また、飲食の際は手洗い･アルコール消毒をしています。