

うららら

第149号

平成30年9月10日



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。日本の有数の貿易拠点、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、まるで映画のようでした。

今回の被害による経済損失は「7カ月で600億円」と言われています。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は、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カ月、9月の台風21号および北海道胆振東部地震。身近に起きた災害で、我が家でも台風前には懐中電灯を手元を持つてくるなど、子どもながらに備えの大切さを身に着けていると感じました。突然起こりうる災害の怖さを認識しながら、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平成最後の夏は、忘れられない年となりました。

介護支援専門員 黒田 恵利香

2018.slogan

「AS ONE = 一致団結」

連携強化=絆を深める ~For the future~

結集と絆力の「結集」

ベテラン・中堅・若手の「融合」

笑顔

笑顔の目的
（近頃の社員は笑顔）
組織の活性化・人材育成

ベクトル合わせて

貢献意識
（誰かへ）感謝する
組織・消費者との関係

コミュニケーション
（誰かへ）感謝する
組織・消費者との関係

やっほー

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

チャレンジ・ウィークふくやま「職場体験」 8月20日(月)～8月24日(金)

今年も駅家南中学校の生徒さんが職場体験に来ました。

初めは緊張しながらでしたが、入居者様と関わるうちに笑顔が見られ、生徒さん自ら考えてきたレクリエーションは楽しく進めていくことが出来ました。



そうめん流し

なかなか楽しいな～
お！取れた取れた！



そうめん流しでは、そうめんのほかに施設で採れた朝採りきゅうり、旬の葡萄を流しました。



取るのが難しかったけど
ぶどうゲット♪



貼り絵作り



牛乳パックを使った 手すきハガキ作り



アーティフィシャル



「この飾りは、どこにしようかな〜？」と迷いながらも素敵なリースが完成しました♪



手紙を書こう会

自分たちで作った「手すきハガキ」に手紙を書きました。「なんて書こうかなあ…」などと色々考えながら、昔を思い出しながら書かれていました。

偶然来訪されていたご家族様に手渡しされる方も。「母から手紙をもらったのは何年振りかなあ」と照れ笑いされる息子様でした。



9月5日(水)

毎回皆様にご好評いただいている昼食イベント、今回はソースの香りが食欲をそそる焼きそばです。「熱々で美味しいわ〜」など嬉しい声も聞かれ、皆様大変満足してくださいました。



ご馳走様でした！
ペロッと食べちゃったわ〜(´▽`*)

美味しい♡





運営懇談会

8月18日(土)

今年度もお忙しい中、多くのご家族様にご出席いただきました。ありがとうございました。

これからも、皆様からのご理解とご協力をよろしくお願い致します。

詳細は資料を送付いたしますので、ご参照くださいませ。

地域トピックス

8月18日(土)



駅家サッサカ

今年も「駅家町夏まつり さっさか」へ参加しました。「さっさかさっさか〜♪」の音頭に合わせて盆踊りを踊ると共に、地域の方々とも交流ができました！



ディア・レストグループ ディア・レスト可部

8月26日(日)

夏祭りの応援に行って来ました。



(株)ディア・レスト福山松花園 秋祭り

9月1日(土)

天候不良で残念ながら、室内での祭りとなりました。



介護技能実習生受け入れについて

9月21日より、カンボジアからの介護技能実習生2名が来ます。よろしくお願い致します。



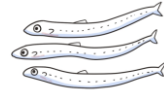
(左) ジョン
ソクヘン
(右) ソク
ラクスマー

健康管理室だより



「カルシウムについて」

日本人は慢性的なカルシウム不足と言われています。



①とっ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

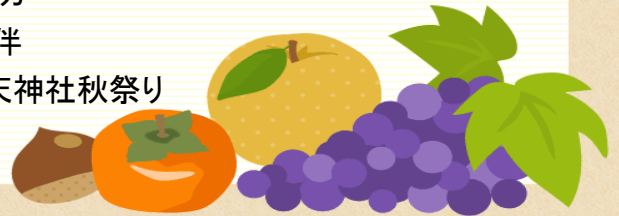
(カキ・ホタテ・納豆・ひじき・玄米・ココアなど)

カルシウムを多く含む食品



9月・10月 行事予定

- 9月12日(水) 14:00～ 移動売店(中山商店様)
9月19日(水) 10:00～ 敬老会
9月20日(木) 14:30～ アーティフィシャル(フラワー都様)
9月22日(土) 13:00～ 散髪(エンジェル様)
9月25日(火) 14:00～ 移動売店(中山商店様)
9月29日(土) 14:00～ **秋祭り**
10月 3日(水) 10:00～ 外出イベント(福山市立動物園)
10月10日(水) 10:00～ 外出イベント(笠岡ベイファーム・コスモス鑑賞)
10月17日(水) 14:00～ 笑いヨガ
10月20日(土) 時間未定 RUN伴
10月21日(日) 時間未定 倉光天神社秋祭り
※外出イベントは、一部の方が対象です



西日本豪雨災害義援金 ご協力ありがとうございました。

皆様方からお預かりした義援金は、中国新聞 駅家販売所を通して日本赤十字社へ寄付させて頂きました事を、ご報告致します。

温かいご支援・ご協力、誠にありがとうございました。

【編集後記】

朝晩は過ごしやすくなってきましたが、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お祝いします。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、一緒に楽しまれ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、是非ご参加ください。

季節の変わり目です。どうかご自愛くださいませ。

介護士 渡辺佑太

9月お誕生日
田中 操 様
おめでとうございます！



ボランティアお礼

アーティフィシャル…フラワー都様

おとなの学校…村上様

ありがとうございました。

次回もよろしく願い致します。

秋祭り開催のお知らせ

開催日：平成30年9月29日(土)
時間：14:00～16:30(雨天決行)
場所：ディア・レスト福山 中庭
駐車場：ケアホーム側よりお入りください。

毎年、入居者様が大変楽しみにされている年に一度のイベントです！

皆様方のご参加を心より
お待ちしております♪

