

# うらら

第151号



平成 30 年 11 月 10 日



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

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二ヶ月をきりました。この時期になると年賀状の準備を始める人も多いかと思えます。平成最後の年賀はがきとなるため、例年一回のお年玉くじの抽選を二回行ったり、当選者を2020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ているようです。

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、年に一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、身近な方への感謝の気持ちを伝えることができ、その方との一年間を振り返ることが出来ます。また、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身近に感じる事が出来ます。手書きの年賀状に優るものはありませんが、印刷をする場合、そのまま出すのではなく手書きで感謝の気持ちを一言添えると、なんだか温かい気持ちになりますね。

今年は暖冬と言われていますが、本格的な寒さに向かう時節柄、風邪など召されませぬようご自愛ください。  
生活相談員 黒田恵利香



# おでこちゃん

10月10日(水)

プロも顔負けの歌と踊りと衣装！！

みなさん毎回熱心に聞きながら懐かしい曲を口ずさみ昔を思い出されていました♪  
「また懐メロを歌いにきてね～」と最後に握手をしながら次回を楽しみにしています。



## 外出ツアー 笠岡ベイファーム

10月10日(水)

天気が心配されましたが、一面に広がる満開のコスモスにうっとり…♡

コスモスを見た後は道の駅で買い物を楽しみ、やよい軒で食事をして帰りました。

皆様とっても楽しまれ「また連れて行ってね！」とうれしいお言葉も頂きました。







# 笑いヨガ

10月17日(水)



今回で2回目となる笑いヨガボランティア。お腹から笑ったり両隣の方と手を繋ぎ「イエ～イ」と大きな声を出しストレス発散できました。

## 生け花同好会 11月4日(日)



生け花同好会を始めました。ハサミを恐る恐る使って「長いかなア～、短すぎたかなア～」と言われながら思い思いに生けていき、仕上げは先生。1本か2本移動するだけで見事に変化し、それぞれ個性のあふれる作品が出来上がりました。



なかなか難しいわ

## 紅葉ツアー

11月7日(水)

神石三和道の駅に紅葉ツアーに行ってきた。キレイに色づき始めた木々を見て「わぁ綺麗♡」と一斉に声が上がりました。

花より団子…。帰りに食べたお寿司が大好評!!「今日は寿司ツアーでしょ(^\_^)」と言われました。





# 干し柿作り

10月30日



たくさんの干し柿が出来ました！！

# アーティフィシャル

10月25日

ドライフラワー



# RUN TOMO 2018

10月20日(土)



今年もラン伴(ランとも)に参加しゲンキックスからフジグランまで他施設の方と合流しながら走り完走する事ができました。



ラン伴とは・・・

認知症の人と一緒に暮らしやすい地域をつくる  
為に日本を縦断しタスキをつなげる活動

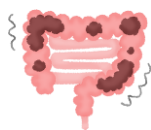
# 倉光天神社祭り

10月21日(日)



今年もかわいい子ども神輿と威勢の良い大人神輿が来てくれました。みなさん暑い中「ワッショイ、ワッショイ」と一緒に声掛けをして祭りを楽しみました♪





# 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、体内の循環が滞る為、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ってしまいます。

## 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や果物には、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なぜ？

食物繊維は腸内で善玉菌の餌となります。餌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。

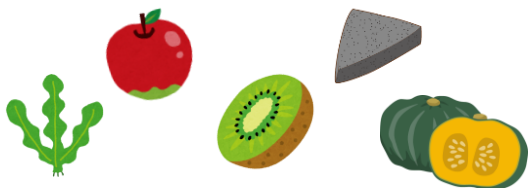
食物繊維には「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2種類があり、それぞれの腸の中で違う働きをしてくれます。

「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。



### 水溶性食物繊維

- 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。



### 不溶性食物繊維

- 便のかさを増やす。
- 腸を刺激して、蠕動運動を促す。





## 11月・12月 行事予定

- 11月12日(月) 13:30～避難訓練  
11月13日(火) 14:00～移動売店(中山商店)  
11月15日(木) 9:15～理美容(フーラ)  
11月17日(土) 昼食時 非常食ランチ  
11月21日(水) 14:00～演芸ボランティア(チーム若嶋様)  
11月22日(木) 14:30～アーティフィシャル(フラワー都様)  
11月24日(土) 13:00～理美容(エンジェル)  
11月27日(火) 14:00～移動売店(中山商店)  
12月 3日(月) 9:15～理美容(フーラ)  
12月 4日(火) 14:00～移動売店(中山商店)  
12月11日(火) 14:00～演芸ボランティア(昭和歌劇団)  
12月12日(水) 10:00～忘年会(DVD鑑賞・寿しバイキング)  
12月18日(火) 14:00～移動売店(中山商店)

### 【編集後記】

うら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、風通しが良いところに吊るし、2週間ぐらいしたら、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

### ボランティアお礼

アーティフィシャル…フラワー都様  
歌・踊り…おでこちゃん様  
生け花同好会…中田様・村上様  
笑いヨガ…藤岡様  
ありがとうございました。  
次回もよろしくお願い致します。

### インフルエンザ予防

手や指などに付着したインフルエンザウイルスを除去するために手洗いは有効です。  
感染予防のために手洗い、うがいをお願いします。  
加湿器の設置がまだの方はお早めに準備をお願いします。

### お知らせ

#### おとなの学校について

昨年11月よりおとなの学校を開校していますが皆様には大変好評を頂いています。  
1年間、カラーコピーを使用して試みておりましたが、12月より教科書での授業になります。つきましては教材費として毎月 1700 円となりますのでよろしくお願い致します。  
ご質問等あれば眞谷までお申し出ください。