



ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感謝 と 奉 仕 ～



『 暑さに負けずに 』

訪問介護事業所 ブロン
管理者 S・T

私がこの表紙を担当させていただくのは今回で3回目となります。1回目は平成22年に「感謝の気持ちを笑顔にこめて」というタイトルで書かせていただきました。現在も変わらず、皆さんの笑顔や言葉に力をいただき、訪問介護の仕事を続けさせていただいています。

訪問介護とは、ご利用者様のお宅に伺い、掃除・洗濯・買い物・トイレ介助・入浴介助等、必要な介護サービスを提供させていただくお仕事です。移動には自転車を使用していますので、道端に咲いている花や木々に季節を感じたり、最近では軒下の燕の子育ての様子に一瞬目を止め、ほほえましく感じたりしています。また、6月頃からは夏祭りのポスターを目にするようになり、子供が小学生の頃にお囃子をさせていただいていたこともあって、心がわくわくしています。

コロナ感染症が今年の5月8日より「5類感染症」となり、私たちの日常生活も徐々に戻りつつあります。いろいろなイベントが再開され、人出が多くなり、買い物に行ってもマスクを外している方を多く見かけるようになりました。しかしながら外出を控え、人との接触も控えなければならない等、3年間のコロナ禍で求められてきた生活が私たちに与えた影響は、決して少なくないように感じています。

さらに今年の夏の気温は「全国的に平年より高く、暑い夏になりそう」とウェザーニュースで発表され、7月下旬から8月初旬にかけて暑さのピークを迎えるとのこと。これからの季節、特に怖いのが熱中症です。こまめな水分補給やバランスのよい食事、しっかりとした睡眠等がとても大切になってきます。またエアコンや扇風機を適度に使ってお部屋を涼しくしたり、外出する際には帽子をかぶったり、日傘をさして直射日光を避けることも大切です。

私達ヘルパーも、お伺いした時には体調にお変わりがないかどうか、声をかけさせていただきます。体調を崩すことなく、これから迎える暑い夏をしっかり乗り切っていきましょう。

【6月のご様子】

18日(日)の「父の日」には、男性のご利用者様に黄色のバラとメッセージカードをお贈りして、記念撮影を行いました。また、翌週の25日(日)には誕生会を開催いたしました。6月生まれの5名の方々を皆様でお祝いして、和やかなひと時を楽しんでいただきました。

7月に入り湿度と気温の高い日が増えることが予想されるため、熱中症予防を含め、ご利用者の皆様の体調管理に努めて参りたいと思います。 介護職員:T・I 記

《父の日》



『お花と一緒に、はい、チーズ😊』



『デザートのカティアミスが好評でした🍰』

《誕生会》



『誕生日、おめでとうございます❤️』

特別養護老人ホームブロン7月の予定

- セタ 7日(金)
- 誕生会 16日(日)
- 夏の集い 30日(日)
- 理美容 10・24日(月)

厨房だより

天候不順の日が続くと、「偏頭痛」や「めまい」などに悩まされる方も多いのではないのでしょうか。これは「気象病」や「天気痛」などと呼ばれ、天気や気圧の変化により自律神経のバランスが乱れることで発症すると言われています。

この時期、こうした症状への対策として、下記のような食材を積極的に摂ることを心掛けてみてはいかがでしょうか。

自律神経を整えるのに役立つ栄養成分と食材

ビタミンB群	豚肉、うなぎ、枝豆 など
亜鉛	牡蠣、ごま、アーモンド など
マグネシウム	油揚げ、豆腐、きなこ、そば など
鉄分	レバー、ほうれん草、あさり など

●具体的には・・・

※朝食の際、豆乳をベースにしたバナナジュースを飲む

※軽食時、アーモンドを何粒かつまむ... など

栄養課:S・N 記



「夏の集い」を開催します

コロナ禍によりしばらくの間休止しておりました夏の恒例行事「夕涼み会」。この夏より、名称を「夏の集い」とあらため、特養、グループホーム、ケアハウスにおいて開催させていただきます。

現在も引き続き十分な感染予防対策が必要であるため、以前のようにご家族を交えての飲食はお控えいただくこととなりますが、夏の雰囲気をご一緒に味わっていただけるような催し物を企画いたしました。ご家族の皆様のご参加をお待ちしております。

～「夏の集い」～

開催日: 7月30日(日)



	時間	会場
特養	14:30～ (14:00 受付開始)	1階 食堂
グループホーム	14:00～ (13:30 受付開始)	2階 丸会議室
ケアハウス	14:00～ (13:30 受付開始)	ケアハウス 食堂

★当日は、沖縄三線(さんしん)奏者による演奏のほか、職員による出し物などをお楽しみください。

ケアハウスリヒト

【6月のご様子】

6月は誕生会に合わせて、父の日のお祝いとビュッフェスタイルの昼食会を行いました。入居者の皆様は、テーブルに並んだ「カツサンド」、「ちらし寿司」、「サラダ」、「プチケーキ各種」、「プリン」などの中から、お好みの食事やデザートを選び選んでおられました。普段とは趣向の変わった雰囲気の中、皆様とても楽しそうに召し上がっていらっしゃいました。

相談員：E・W 記

《 ビュッフェランチ 》



『何を食べようかな😊』



『デザートも盛りだくさんでした🍰』

《 6月生まれの方 》



『おめでとうございます❤️』

ケアハウスリヒト7月の予定

- 誕生会 9日(日) ■ 入居者懇談会 14日(金) ■ 夏の集い 30日(日)
- 理美容 10日(月)・24日(月)

グループホームブロン

【6月のご様子】

梅雨の時期となり、グループホームの皆様におかれましては、雨の日にはフロアから窓の外に広がる風景を眺めたり、テレビから流れる体操番組を見ながら体を動かさされていました。お天気の良い日には、新河岸川の土手沿いまで散歩に出かけ、そこに咲いている紫陽花を見ながら、季節を感じていただけたことと思います。

7月の行事では、4年ぶりにご家族をお招きしての「夏の集い」が予定されていますので、今から楽しみにしててくださいね。

介護職員：S・K 記

《 散歩 》



『散歩はいいね🎵』

《 おやつ作り 》 フルーツパフェ



『苺のヘタを取っています🍓』

《 昼食作り 》 オムライス



『美味しそうなオムライス、いただきまーす🙏』



グループホームブロン7月の予定

- おやつ作り 8日(土) ■ 夕食作り 22日(土) ■ 夏の集い 30日(日)
- 理美容 10日(月)・24日(月)

【6月のご様子】

デイサービスでは12日～17日までを「父の日週間」として、男性の皆様の日頃の感謝の気持ちを込めて、職員より黄色いバラの花を贈らせていただきました。バラの花束を手に、手作りのボードをバックに記念写真を撮りました。皆様の素敵な表情が印象的でした。

7月も皆様楽しんでいただけるように、さまざまな準備を進めています。どうぞお楽しみに！！

介護職員：M・M 記

《 父 の 日 》



『父の日を記念して、お一人ずつ写真を撮らせていただきました♡』

《 リズムで元気 》



『皆様に好評です♪』

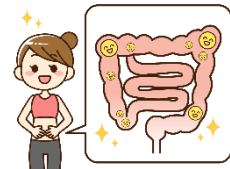
デイサービス7月の予定

■ 七夕週間 1日(土)～7日(金) ■ 詩吟 13日(木)・27日(木)

ルストホフ志木 トピックス

健康からだコラム②

～腸内環境を整えて健康な身体作りを～



最近テレビや雑誌などで「腸活」という言葉をよく見聞きすると思います。辞書で調べると「腸活とは、腸内環境をより良い状態にするために食生活を見直したり、必要な運動をすること」と書かれていましたが、今なぜ「腸活」が注目されているのでしょうか？今回は腸内環境を整えるメリットやその方法、食材についてご紹介したいと思います。

1.腸内環境を整えるメリット

- ①免疫力が上がる・・・外部から入ってくるウイルスや細菌から身体を守るのが免疫ですが、腸には身体の免疫細胞の約70%が集まっており、免疫力を一定に保つため腸内環境を整える事が重要です。
- ②便秘になりにくい・・・腸内環境は便通に大きく関係していると考えられており、腸内環境を整えることで便秘の予防効果が期待できます。

2.腸内環境を整える方法

- ①発酵食品、食物繊維やオリゴ糖が豊富な食材を毎日摂取する
- ②適度な運動を心がける ③睡眠をしっかりとる

3.腸内環境を整えてくれる食材

- ①発酵食品・・・・・・・・・・・・・・ヨーグルト、納豆、豆乳、みそ、ぬか漬け、キムチ、チーズ など
- ②食物繊維を豊富に含む食材・・・海藻類(わかめ、ひじき)、ごぼう、きのこ類、さつまいも など
- ③オリゴ糖を含むもの・・・・・・・・・・バナナ、はちみつ、玉ねぎ、アスパラ、牛乳、にんにく など



腸内環境を整えて病気になりにくい身体づくりを！

特養：T・I 記