



ムストホフ志木だより

～ 愛 と 感 謝 と 奉 仕 ～



『 朝顔に学ぶ、支えあう力 』

居宅介護支援事業所ブロン
管理者 M・S

夏の訪れを感じさせる花の一つに朝顔があります。色鮮やかな青やピンクの花を見ると、小学生の頃、通信簿と共に持ち帰って観察日記をつけることが宿題だった夏休みや、早起きをして成長を眺めていた記憶が、今も心に残っています。

朝顔は涼しい朝のひとときに花を咲かせ、昼にはしぼんでしまいます。その姿にはどこか儚さを感じられますが、毎日少しずつツルを支柱に沿わせ、上へ上へと伸びて美しい花を咲かせます。そうして成長していく毎日の変化には、私たちの生活に通じるものがあると感じます。

ケアマネジャーの役割も、この朝顔の支柱によく似ています。支柱は、ツルが安心して伸びていける環境を整えるものです。ケアマネジャーも同様に、ご本人やご家族の思いに耳を傾け、介護サービスや地域の社会資源を結びつけながら、その方らしい生活を支える役割を担っています。ご利用者の皆様の状態やご希望はお一人おひとり異なり、その変化に寄り添いながら必要な支援を見直し、安心して暮らせるよう環境を整えております。

ご利用者が不安や困難に直面されることもあります。が、「自分らしく暮らしたい」という思いや、「できることを続けたい」という力は、決して失われるものではありません。朝顔が毎日新しい花を咲かせるように、ご利用者の皆様の日常にも小さな喜びや楽しみが生まれることを願い、お一人おひとりの力を信じてその可能性を支える存在であり続けたいと思っています。

夏の暑さも本格的になってまいりました。朝顔が元気に咲く8月、その爽やかな彩りを楽しみながら、夏の風景をゆったりと味わいたいものです。小さな花が、毎日の暮らしに涼やかなひとときを届けてくれます。

【7月のご様子】

26日(日)に「夏の集い」を開催いたしました。昨年大変好評だった「知念常子・琉球舞踊研究所」の皆様を今年もお招きし、琉球舞踊と歌を披露していただきました。メロディーに合わせて手拍子を打つ方や体を揺らされる方、一緒に歌を口ずさむ方など、会場全体がとても楽しい雰囲気に包まれていました。また、会の後半には「ビンゴ大会」を行い、見事ビンゴとなって景品を手にした方々の嬉しそうな表情がとても印象的でした。暑い中での開催となりましたが、皆様と楽しいひとときを過ごすことができました。

介護職員：H・N 記

《 夏の集い 》



『今年もご家族をお招きしました』



『鮮やかな衣装も印象的でした♪』



『ビンゴ大会で景品をゲット👍』

特別養護老人ホームブロン 8月の予定

■ 誕生会

23日(日)

■ 理美容

3日(月)・24日(月)

厨 房 だ よ り



牛乳を飲もう!

～カルシウムだけじゃない!
毎日の一杯で元気な体づくり～

「牛乳＝カルシウム」というイメージをお持ちの方も多いと思いますが、牛乳には健康を支える栄養がたくさん詰まっています。



牛乳が持つ「3つ」の力

1 骨を丈夫にする!

牛乳に含まれるカルシウムは吸収率が高く、骨や歯の健康維持に役立ちます。高齢者に多い**骨粗しょう症の予防**にもおすすめです。



2 筋肉を維持する!

牛乳には良質なたんぱく質が豊富に含まれています。筋肉量の維持は、「立つ」「歩く」「転ばない」ための大切な力につながります。



3 毎日の元気をサポート!

ビタミンB2やビタミンB12などの栄養素が、体のエネルギーづくりを助け、健康維持を支えます。

ビタミン
B2

ビタミン
B12



牛乳は朝食時や運動、リハビリ後に飲むと、筋肉づくりに必要なたんぱく質を効率よく補給できます。毎日の習慣として、ぜひ取り入れてみましょう。



朝食時



運動時



リハビリ後

いろいろな食事に取り入れて、無理なく続けよう!

シチューやスープ、ヨーグルトなど、普段の食事に少しずつ取り入れることで、無理なく続けることができます。



シチュー



スープ



ヨーグルト



栄養課：J・N 記

ケアハウスリヒト

【7月のご様子】

7月は「誕生会」をはじめ、「敷島神社夏祭り・子ども囃子」の見学や「夏の集い」など行事が多く、賑やかなひと月となりました。12日(日)の誕生会では7月生まれの方を皆様でお祝いし、笑顔のあふれる時間となりました。また、18日・19日(土・日)の敷島神社夏祭りの際には、「子ども囃子」が施設内の広場にて見事な演舞を披露してくださり、その一生懸命な姿を、皆様真剣な眼差しでご覧になっておられました。そして、26日(日)の「夏の集い」では、昨年大変好評だった「沖縄琉球舞踊」を鑑賞いたしました。その後、実際に琉球衣装を試着させていただく機会もあり、皆様大変喜んでいらしていました。

相談員：K・S 記

《 誕生会 》



『笑顔が素敵♡』

《 子ども囃子 》



『暑い中、素晴らしい演舞をありがとうございました👏』

《 夏の集い 》



『私にも似合うかな😊』

ケアハウスリヒト 8月の予定

■ 理美容 3日(月)・10日(月) (今月の入居者懇談会はお休みとなります)

グループホームブロン

【7月のご様子】

7月は行事が盛りだくさんのひと月となりました。7日の七夕の日には記念撮影を行ったあとに、皆様が書いてくださった短冊の願い事についてお話ししながら、七夕の歌を一緒に歌いました。『♪笹の葉さらさら～♪』と、素敵な歌声が爽やかに響いていました。月の後半には、敷島神社のお祭りでブロンに来てくださった「子ども囃子」を見学したり、「夏の集い」では琉球舞踊を鑑賞したりと、その時々の方々のにこやかな表情がとても印象に残っております。また、定例の誕生会や、おやつ作りでも楽しんでいただきました。今後も皆様に充実した時間をお過ごしいただけるよう、いろいろな行事を計画していますので、どうぞ楽しみにしててくださいね。

介護職員：S・T 記

《 七夕 》



『願い事、叶いますように🍀』

《 夏の集い 》



『琉球舞踏、素敵な踊りでした❤️』

《 誕生会 》



『プレゼントは何だろう～🎁』

グループホームブロン 8月の予定

■ 誕生会 5日(水)・9日(日) ■ 昼食作り 16日(日)
■ 理美容 3日(月)・10日(月)

【7月のご様子】

デイサービスでは、7月の前半を「七夕週間」とさせていただきました。今年もブロンに裏庭にある竹林から切り出した笹の木をフロア内に用意して、皆様と一緒に「笹飾り」を作りました。短冊に「何を書こうかな」とお隣同士で考えている方や、書き上がった短冊を真剣な表情で笹の木に飾り付けている方など、皆様のご様子がとても印象的でした。笹飾りが完成した後は、職員が演奏するギターに合わせて、七夕の歌をはじめ、馴染みのある夏の歌を皆様で合唱し、暑い夏のひとときを楽しんでいただきました。

介護職員：K・T 記

《七夕週間》



『 願い事、叶うかな！？ 』



『 カラフルな笹飾りをバックに、にっこり笑顔でパチリ 📷😊 』



デイサービスブロン8月の予定

■ 夏祭り週間 10日(月)～15日(土)

ルストホフ志木トピックス

今月の
健康トピックス
8月号

夏を快適に！ 日常の冷房・冷え対策 のご紹介

冷房は上手に使うことで、夏を元気に過ごすことができます。
ちょっとした工夫で、冷えすぎを防ぎ、快適に過ごしましょう。



1 室温は 26～28℃を 目安に



無理のない
温度設定を
心がけましょう

2 首・お腹・足元を 冷やさない



体を冷やしすぎない工夫が
大切です。

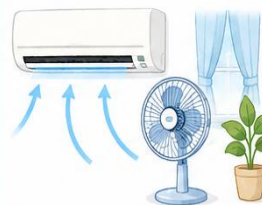


薄手の上着
を羽織る

お腹に
ひざ掛け

足元に
靴下など

3 エアコンの風を 直接当てない



風向きを上向きにしたり、
扇風機で空気を循環させると
快適です。

4 水分補給も 忘れずに



冷房の効いた室内でも、
水分は失われています。

こまめな
水分補給を
心がけましょう

ご家族の皆さまへ



「暑くないですか？寒くないですか？」と
声をかけていただくことで、ご本人も安心して
過ごすことができます。

施設でも

室温や体調に合わせて、快適な環境づくりに
努めています。ご家庭でも、ぜひ参考に
なさってください。



皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。ヘルパーステーション：Y・T 記