太子の郷 広報

雪月花

春号［第32号］
2025年5月発行
社会福祉法人 太子福祉会
太 子 の 郷

〒671-1511
揖保郡太子町太田231番地の1
TEL：079（277）5000
FAX：079（276）8688
雪月花　広報委員会

目　次

ユニット型特養・地域密着型特養
・ショートステイ…… 1

グループホーム …… 2

小規模多機能型居宅介護
デイサービス …… 3

ヘルパーステーション
居宅介護支援事業所
ブランチ太子の郷 …… 4

栄養課だより
地域交流事業について
関連施設 …… 5

ユニット型特養・地域密着型特養・ショートステイ

ユニット型特養

100歳お誕生日おめでとうございます！
これからもお元気で過ごしていただけるようスタッフ一同サポートさせていただきます。

夜間想定の火災避難訓練を行いました。

お散歩

地域密着型特養

ショートステイ

行事食をたべられました。『豪華で美味しかったわ』とみなさま喜ばれていました。

行事

とても良い笑顔が見られました。『きれいなー』『季節が感じれるわ』の笑顔が満開♪

グループホーム

節分

鬼は外！福は内！鬼を倒していつまでも健康で元気にすごすぞ！

誕生日会

お誕生日おめでとうございます！お元気にお過ごしいただけるよう支援させていただきます

ひな祭り

お雛様とお内裏様よく似合っています。
お菓子も美味しくいただきました。

小規模多機能型居宅介護

ほんわか便り

赤鬼と青鬼チームに分かれて豆まきではなく、鬼の口に玉を入れるゲームをしました！最後は職員が鬼になって、みんなでやっつけました👹

3月の手作りおやつでは、3色の白玉あんみつを作りました～！利用者様から「美味し～い💛」と大好評でした(^_^)

キャップと牛乳パック積みゲーム

デイサービス

お花見

太子の郷近くの大津茂川サイクリングロードへお花見に行きました！暖かな陽の光を浴び、桜を見ながら楽しい時間を過ごしました😊

小規模多機能型居宅介護　お問い合わせ　TEL：079（277）4141
デイサービス　お問い合わせ　TEL：079（277）1919

ヘルパーステーション

今回は電子レンジを使って、ご自宅にある食材と調味料で作る時短料理です。
ぜひ、お試しください！

《ツナじゃが》

－材料　２人分－

・じゃが芋　　２個
・玉ねぎ　　1/4 個
・ツナ缶　　１缶

～Ａ～
・砂糖
・みりん
・醤油　　各大さじ１

－作り方－
１，じゃが芋は皮をむいて小さめの一口大に切る。玉ねぎは薄切りにしともに耐熱容器に入れる。

２，ツナは油ごと広げてのせ、混ぜあわせたＡをかける。ふんわりとラップをかけて電子レンジで８～１０分加熱する。よく混ぜ合わせて冷ませば出来上がり♪

そろそろ熱中症の季節ですね

＊熱中症は室内や夜間でも多く発生しています、
節電しながらエアコンを上手に使いましょう（エアコン使用中も換気が必要です）

高齢者の為の熱中症対策について

①エアコンのこまめなフイルター掃除（２週間に１回程度）
②適切な温度設定
③すだれやカーテンの活用
④ゆったりとした服装を取り入れる。
⑤複数台の使用を避け、１部屋に集まる。
⑥換気し、外の涼しい空気を入れる。
⑦窓とドアなど２ヶ所を開ける。
⑧扇風機や換気扇を併用する。
⑨温度、暑さ指数を確認する。

さらに気を付けるポイント：喉が渇いてなくてもこまめに水分、塩分を補給しましょう。
一日 1.2L（コップ約６杯）を目安に飲みましょう。

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避ける事が大切です。

ブランチ太子の郷

（太子町地域包括支援センター委託事業）

太子町からの委託を受けて、75歳以上の対象者（介護認定済・100歳体操参加者除く）方の自宅に太子の郷の女性職員が訪問し、生活状況・健康状態・緊急時の連絡先等をお伺いします、
本年度は1222件の方が対象です。
差し支えのない範囲でご協力をお願いします。
介護のことでお困りのことが御座いましたら、お気軽にご相談ください。
担当：矢内・浜野

栄養課だより

5月になり気持ち良い季節になりましたね。海や山々もいっそう青々として登山や運動を始めてみてはいかがでしょうか?今回は、運動時だけでなく日常生活に欠かせない水分補給についてです。

○水分補給って必要なのか？

私たち人間の体は大半が水分でできています。成人で60%、高齢者で約50%と言われています。
その水分は、汗や呼吸、排泄物から失われています。1 日に失われる水分量は、尿や便で約1．6 L、不感蒸泄（呼吸や皮膚からの排泄）が約0．9L と言われており合わせて約2．5L で運動をすればそれ以上にもなります。その失われる水分を補う必要があるのです。
また、気温や体温上昇によって不感蒸泄は影響があり、気温が1℃上がるにつれて10～20%程、体温も1℃上昇によって15%程と増えると言われています。

○１日に必要な水分量は？

普通に生活していても失われる水分量の2．5L が必要になってきます。
平均的な食事から1．0 L、食べ物からエネルギーへ変換される時に体内でできる水分が0．3L で残りの約1．2L が飲み物から摂取する必要があります。運動時や発熱時には更におおく必要となります。

今年も暑い夏がやってきます。水分補給をしっかりおこない乗り切りましょう。

○水分摂取の種類とタイミング

コーヒーや濃い緑茶などは、利尿作用がありあまり効果がなかったり、甘い飲み物やスポーツドリンク等は糖尿病や肥満といったリスクもあります。麦茶や普通の緑茶などをお勧めします。
運動時や脱水症の際はスポーツドリンクや経口補水液などと状況に応じた物を選びましょう。
摂取する量は一気に多く摂取するのでは吸収せずに排出してしまうこともあり、コップ1杯程度を喉が渇いた時だけでなく、定期的に摂取したり、運動前や入浴前後にも摂取しましょう。
また、就寝中にも多くの水分が失われるため就寝前にも摂取することをお勧めします。
※水分摂取に関しては持病をお持ちの方は主治医の指示に従ってください。

地域交流事業について

3月16日に認知症カフェを実施しました。
音楽セラピーの内容で歌を歌ったり、リズムに合わせて体を動かしたりしました。初めて参加される方も進行するにつれて緊張もほぐれ楽しんでいただけたかと思います。
カフェタイムでも脳トレを実施し話に花が咲いていました。
みなさんご参加いただきありがとうございました。

株式会社スズキ販売西兵庫様よりセニアカーの寄付をいただきました。
最新のセニアカーで衝突防止等の安全機能装備されているとのことです。在宅介護のご利用者様で検討をされていらっしゃる方の試乗などにも活用させていただきます。ありがとうございました。

関連施設

社会福祉法人 太子福祉会

特別養護老人ホーム　みどり園
〒675-0104　加古川市平岡町土山423-9
TEL:078-941-6700　FAX:078-941-1763

尾上の郷
〒675-0023　加古川市尾上町池田830-1
TEL:079-422-3344　FAX:079-422-3345

事業所内保育事業(小規模型) ひなたぼっこ
〒675-0104　加古川市平岡町土山423-3
TEL.078-942-0715

陽だまりの家
〒675-0104　加古川市平岡町土山423-17
TEL:078-941-0030　FAX:078-941-0031

幼保連携型　光（きらり）認定こども園
〒675-0023　加古川市尾上町池田830-201　尾の上の郷敷地内
TEL:079-456-0177　FAX:079-456-0178

幼保連携型　カレナ認定こども園
〒671-1511　揖保郡太子町太田669-1
TEL:079-276-6601　FAX:079-276-6602