

みどり園だより

令和元年9月1日発行 発行責任者：北野 晃 編集：みどり園広報委員会 <https://www.taishifukushikai.org/midorien/>



【目次】

ホームへようこそ…	2・3
デイサービス…	4・5
ケアハウスあじさい…	6
ヘルパーの笑顔…	7
給食室から…	7
医務室の小窓から…	8

みどり園

〒675-0104 加古川市平岡町土山423-9	
特別養護老人ホーム	TEL:078-941-6700
ショートステイ	FAX:078-941-1763
デイサービス	TEL:078-941-0155
ヘルプステーション	TEL:078-941-0306
居宅介護支援事業所	TEL:078-941-1764
	FAX:078-941-3787

あじさい

〒675-0104 加古川市平岡町土山423-6	
ケアハウス	TEL:078-941-1001
	FAX:078-941-2677

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	

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	

太子の郷

〒671-1511	
揖保郡太子町太田231-1	
TEL:079-277-5000	
FAX:079-276-8688	



ホームへ ようこそ

ひなたぼっこの子どもたちと交流をしました。
元気な歌声や手遊びに、皆さまとても
優しい顔をされていました。
子どもたちから元気もらいました♪



まだまだ暑い日が続いていますが、
アイス、スイカ、フルーチェ、、、
美味しいものを食べて、夏を乗りきりましょう！
食べ物で、まだまだ夏を満喫したいと
思います。





go!



他部署と合同で外食ツアーへ
行きました！とても暑かったですが、
車に乗りしばしドライブ*
好きなものを注文し、お腹いっぱい
になりました♪
「また行きたいわ〜」と喜んで
いただきました。



デイサービス



6月コメダ珈琲さんに出張カフェをお願いしました♪
食器も全てお店の物を使用している為、デイサービス
にしながら喫茶店で過ごしている様な雰囲気
で皆様楽しませていました。





デイサービスでは色々な物を販売しています！！
最近はいすやノンアルコールビールが大人気で、
売り切れ続出中。

1人暮らしの方にはレンジでチンするご飯や
魚のみそ煮なんかが大人気です♪
品物によりませんが、1つ50円～100円なので
お得に購入出来ます♪



7月・8月ながさわへ
外食ツアーに出かけました。
皆様久しぶりの外出行事で
楽しんで頂けた様です♪



ケアハウス あじさい



ドルチェ
(うたボランティア)



合同行事の一環でホームにドルチェさんが来園(ㇿㇿ)
ケアハウスの入居者様も数名であが参加され、楽しめました。

トライやるウィーク



トライやるウィークで中学生と一緒にうどんを作りました。



19th
ANNIVERSARY

ケアハウス 創立記念交流会



5月に創立記念交流会を行いました。
入居者様のご家族がギターの演奏をして下さいました♪
素敵な音楽に皆さん聴き入っておられました(ㇿㇿ)

ヘルパーの 笑顔



いつもみどり園ヘルパーをご利用いただき
ありがとうございます。
これからもどうぞ宜しくお願い致します。



今回のレシピ

スイートパンプキン

旬のカボチャを使ってスイーツはいかがでしょう。

【5個分】

材
料

かぼちゃ(正味)..... 200 g
バター.....20 g
砂糖.....20 g
生クリーム..... 20ml
卵黄..... 1個分



作
り
方

- ①かぼちゃの皮を剥き、適当な大きさに切って600Wのレンジで5分加熱する。柔らかくなったら熱いうちに潰す。
- ②残りの材料をすべて入れて混ぜる。
- ③搾り出し袋に入れてカップに搾り出し、オーブントースターで10分から15分焼く。

【かぼちゃの効能】

- ・がん予防や老化を防止するβカロテンが豊富！
- ・ビタミンEが野菜ではトップクラス！
- ・食物繊維が豊富で便秘の予防、コレステロール抑制の効果！
- ・眼精疲労や目の病気予防に良いと言われるルテインが含まれる！

食器を新調しました



医務室の 小窓から

★便秘のお話★

季節の変わり目、皆さんお変わりありませんか？
今回は便秘について、お話します。



まず便秘の悩みは女性に多い気がします。

女性の便秘の原因は

- ・女性ホルモンの黄体ホルモンが腸の動きに作用する為、便秘が起こり易くなる。
- ・女性は男性に比べて筋肉量が少ない為、便を押し出す筋力の力も弱い為便秘になり易い。

他に無理なダイエットや外出先での便意の我慢などがあります。

さらに高齢者となると

- ・食事や水分摂取量減少→便意を感じにくくなる。さらにその水分不足から便がかたくなり便秘の原因になる。

・運動量・筋力の低下→筋力が弱くなると腸の動きも弱くなり、便を押し出す力も弱まる。

・腸機能の低下→加齢と共に腸の動きが弱まり、便が通りにくくなったり便意を感じにくくなる。

などがあります。

便秘の種類には4種類あります。

ダイエット系便秘 …… 食事を減らして食物繊維が不足し便の材料がすくない為便秘になる

弛緩性便秘 …………… 大腸の筋力が低下し、便を肛門方向へと押し出す腸管運動が弱い。高齢者に多い。

便意があってもトイレに行くものの、すっきり出た感じのしないタイプ

直腸製便秘 …………… 生活習慣が元で直腸の動きが鈍く排泄に必要な運動が弱い。便意を我慢する人がなり易い。

痙攣性便秘 …………… ストレスが原因で腸の動きに異常が出る。自律神経が乱され腸管運動がつよくなりすぎ腸の所々がくびれ、便が押し出せない。便秘と下痢を繰り返す。



次回は、便秘になった時、どのように対処すればより効果的かお話します。

みどり園居宅介護支援事業所

いきいき百歳体操実施中！
毎週 水曜 10時～10時半
ケアハウスあじさい にて
まずは、お気軽にお越しください。

介護で困ったことがあれば
いつでもご相談ください。



078-941-1764

ボランティア募集!!

みどり園では、ご利用者の
食事をお手伝いしていただ
けるボランティアを募集してい
ます。詳細については、下記
の通りになります。



時間：11：50～13：00

又は 17：00～18：30

内容：食事の配膳、下膳。食事中的見守り等

太子福祉会ではたらく 介護の仕事

みどり園 尾上の郷 陽だまりの家

太子の郷 ケアハウスあじさい

介護の仕事って？と思ったら↓コチラ↓



みどり園 の施設の様子や職場環境は↓コチラ↓



facebook

みどり園ではたらく



Instagram

太子福祉会 みどり園



人のこころに寄り添える仕事!!