

あなたのとなりの檜山荘

ほほえみ

No.78

2023.09.15

基本理念 「和の心」



新型コロナウイルス感染症が5類に変更されたとはいえ、我々を取り巻く環境は全然変わっておりません。我が施設を含め、近隣施設、医療機関でも相変わらずコロナ・インフルエンザに振り回される日々が続いております。関係者の皆様には大変ご迷惑をおかけしておりますこと、深くお詫び申し上げます。

まだまだ沸騰的な暑さが続いておりますが、皆様方におかれましても体調に気を付けてお過ごしください。

一日も早く、当たり前前の事が普通に出来る事を願ってご挨拶をさせていただきます。

庄長 原 章裕

施設内研修

6月28日

『リスクマネジメント研修』
『食中毒の予防とまん延防止』について
オンライン研修を行いました。



防災訓練



5月31日、6月8日、8月20日

防災訓練を行いました。実際に煙を発生させ、少ない職員で
消防団員等が駆けつけるまでの対応を確認しました。



Qなぜ食欲の秋なのか？



- A. 日光を浴びると脳は**セロトニン(別名:幸せホルモン)**と呼ばれる、精神を安定させる働きと食欲を抑える働きをする物質を分泌します。
秋は夏に比べ、日照時間が短くなる為、セロトニンの分泌量が減少するので、食欲を抑える働きも弱くなり、食欲が増してしまうのです。

食欲の秋をコントロールするには？

- 体を動かす
⇒一定のリズムで運動♪
リズムカルに掃除機やモップがけなどオススメ☆
- トリプトファンを摂取する
⇒セロトニン生成の原料。チーズやバナナ、マグロなどに多く含まれる
- 夜はよく眠り、朝は太陽の光を浴びる
⇒良質な睡眠はセロトニン分泌を促す。太陽光を浴びる事でセロトニン分泌が性状に戻る。
- 気分転換、リラックス
⇒カモミールやラベンダーの香りはセロトニン分泌に良い☆



かぼちゃと豚肉の煮物

《材料》

- かぼちゃ…120g
- 豚肉 …40g
- だし汁 …100ml
- 砂糖 …6g
- みりん …6g
- しょうゆ…8g
- 酒 …6g

《作り方》

- ① 種を除いたかぼちゃを食べやすい大きさに切る。
- ② 豚肉を1口大に切る。
- ③ だし汁でかぼちゃを炊き、沸騰したら豚肉、調味料を加え、味が染み込むまで煮る。
- ④ 器に盛って完成。彩りにいんげんや、きぬさやを添えてもよし。



β-カロテン、ビタミンA、C、E、ビタミンB群、食物繊維が豊富
免疫力アップ、むくみ解消、便秘改善等の効果あり。

かぼちゃは脂溶性ビタミンが豊富なので油と一緒に摂取すると効率的！

編集後記



毎年ですが、暑い夏を何とか超えて、つかの間の秋です。コロナの猛威が止まらず、荘内でも発症し、ご家族の皆様にはご心配をおかけしました。安心して皆様が過ごせるよう今後も感染対策をしっかりと行っていきます。

新規採用職員



- 中島 幸代 (2F 介護職員)
- 山本 真衣 (栄養士)



よろしくお願ひします☆

地域密着型ユニット（1階）

七夕

七夕会をしました。短冊に願い事を書き、デザート
七夕ゼリーを食べ楽しく過ごしました。



盆供養



8月14日

仏土寺住職様に来荘していただき、
盆供養を行いました。少人数ではあり
ましたが、利用者様にも参加して
いただき、お経を唱えました。



夕涼み会



焼きそば、タコ焼き、フランクフルト、焼きとうもろこし、
枝豆など職員の方が調理された料理を、入居者の方
たちは美味しそうに食べられておりました。普段飲ま
ないお酒なども楽しまれている方もおられました。
ゲームでは、ヨーヨー釣り、射的を楽しみ、最後は外
で花火を楽しみ、夕涼み会を楽しく終える事ができ
ました。



迎え火送り火



野菜菜園



ユニットで育てた野菜を収穫し、お漬物を作りま
した。手馴れた手つきで包丁を握り美味しく食べ
る事ができました。



一時帰宅



自宅へ一時帰宅し、家の様子や御家族と会い、楽しい
ひと時を過ごしました。



外出



普門寺へ紫陽花を見に行きました。色とりどりに咲
く紫陽花を見て入居者様の笑顔がたくさん見ること
ができました。



実習生受け入れ

- ・真庭高校看護科3年（6.5～6.16）
- ・美作高校3年（5.29～6.16）
- ・美作市スポーツ医療看護専門学校2年（6.21～7.27）



それぞれ自分たちの目標達成の為、
一生懸命実習に取り組んで
いました。お疲れさまでした。

ご寄付・ご寄贈

- ・池田 憲彦 様
- ・岡田 浩三 様
- ・牧野 孝則 様
- ・石田 晴夫 様



ありがとう
ございます。

令和5年5月1日～
令和5年8月31日

従来型（2階）



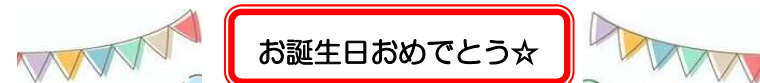
7月26日、27日

北、南フロアで夏祭りを開催しました。
屋台はかき氷や綿菓子、たこ焼きを出店
しました。ゲームは魚釣りや射的、ボー
リングなどを楽しんでいただきました。
食べ物も喜ばれていましたが、イベント
の魚釣りに夢中になれる方が多かつ
たです。

「毎日してくれたら良いのに。」
「祭りなんか何十年ぶりじゃ。嬉しい
な。」と利用者様より声を聞いています。



お誕生日おめでとう☆



日常

