

# 季刊 てんぼうだい



社会福祉法人 常美会  
おくらの里

愛媛県新居浜市御蔵町11-23  
TEL (0897) 31-6113  
FAX (0897) 31-6114

第55号

2018年 夏・秋

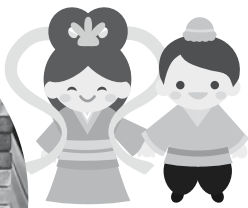
## 第17回 おくらの里 盆踊り大会開催

今年も法人内の施設合同で実施している夏の一大イベント「おくらの里盆踊り大会」を大過無く無事に開催することができました。春に施設の増床があり、別館の利用者様や家族の皆様も今回から参加していただきました。短い時間でしたが、この大会を楽しみにしてきてくれた利用者の皆様やご家族や地域の皆様が、同じ空間と時間を共有し、夕涼みをしながら思い思いの気持ちで過ごされていました。



社会福祉協議会角野支部の皆様、ボランティアで協力していただいた皆様、今年も温かいご支援ありがとうございます。これからも「ありがとうの気持ち」を忘れずに、沢山の笑顔が溢れる福祉施設になるよう努めていきます。

### 七夕



私たち夫婦ではないのよお友達



### 楽しかったね in科学博物館



私、おりひめ♡



ひこ星に会えるかな？



どやさ



### スイカわり



とお〜っ!



おっおっきい〜



### 父の日

みんな…  
絶好調!!



おめでとうございます!

### おくらの里 2Fお誕生者

- 10月 岡田アキ子様 大正13年(94歳)  
岡田千代子様 大正15年(92歳)
- 11月 井上八重子様 大正12年(95歳)  
渡辺キクエ様 昭和7年(86歳)  
岸本 正伸様 昭和22年(71歳)
- 12月 瀧本ヨシエ様 大正14年(93歳)  
松本トシコ様 昭和8年(85歳)



おくらの里

3F

お知らせ

# 流しそうめん

流して!



とって!



食べて!

おめでとう  
ございます!

## おくらの里 3Fお誕生者

- 9月 伊藤マサエ 様 昭和3年(90歳)  
森本喜八子 様 昭和11年(82歳)  
白石 淳子 様 昭和20年(73歳)
- 10月 久保井久美子 様 大正14年(93歳)
- 11月 矢野 和平 様 昭和5年(88歳)  
柚留木禮子 様 昭和3年(90歳)  
間柴 伸 様 昭和11年(82歳)  
岡 かつえ 様 昭和10年(83歳)
- 12月 井上モリノ 様 大正7年(100歳)  
菅 照子 様 昭和9年(84歳)  
藤原 安弘 様 昭和14年(79歳)

お腹  
いっぱい♡



# デイサービスセンターおくらの里

## お花見



桜と私たち  
どっちが  
綺麗(笑)



## 遠方行事

四国霊場51番札所

## 石手寺



せいのお!!



## 遠方行事 祖谷



かずら橋  
渡ったよ!!



お魚  
美味し~

## 紫陽花 見学

お花に  
囲まれて!



皆で  
バンザ~イ!



ソーメン  
美味しかった!



上手く  
取れた!

お腹  
いっぱい(笑)

## ソーメン 流し



母の日

おくらの里  
別館

2F

お知らせ



カラオケ  
ダイスキな2人組



父の日



長生き  
してね★



ごちそういっぱい。  
幸せいっぱい。



いつまでも  
仲よしで★

相談員の窓から

## 効率よい「食べ合わせ」で骨粗鬆症を防ぎましょう。

今回はカルシウムの吸収の相乗効果(成分の異なる食材と一緒に摂ることで、それぞれの栄養効果が何倍もアップする組み合わせ)が期待できる「食べ合わせ」を紹介します。

1. 牛乳+鮭…相乗効果で骨を強くする黄金コンビ。
2. ナッツ+ヨーグルト…腸内環境を整える乳酸菌が吸収促進。一押しはアーモンド。
3. イワシ+牛乳…ビタミンDを豆乳のイソフラボンが活性化。
4. 小松菜+干し椎茸…小松菜は牛乳に匹敵するほどカルシウムが多く、干し椎茸はビタミンDが豊富。
5. 豆腐+しらす干し…豆腐に含まれるカルシウムの吸収をビタミンDが促す。ちりめんじゃこもお勧め。

※一緒に料理しなくてもかまいません。同時帯に食べることが大切です。

一方、カルシウムの吸収を阻む損な食べ合わせ例を紹介します。

1. 牛乳+きなこ…きなこの食物繊維が吸収を妨げる。ココアも同様。
2. ほうれん草+ゴマ…ほうれん草に含まれるシュウ酸がゴマのカルシウムと結合し結石の原因となりカルシウムの吸収を阻害。  
適切な食べ合わせと生活習慣で丈夫で健康な骨を作りましょう!!

医務・栄養だより

## 夏バテを防ぎ元気に暑さを乗り切りましょう

今年の夏は異常な暑さが続きました。疲れが取れず、不眠・食欲不振を感じている人も多いのでは? これといった病気でもないのに体調不良が続いたりする、これが夏バテの状態です。

～夏バテの原因とその症状～

- ① 体内水分・ミネラル不足…脱水症状
- ② 暑さによる食欲の低下…栄養不足
- ③ 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経の乱れなど

水分不足になると、汗により体のミネラルを失い、脱水を引き起こす原因の一つとなります。タンパク質・ビタミンB1、C・アリシン等を多く含むものを摂取するよう心掛けましょう。また、夏野菜は水分も多く、体の中から体温を下げる役目もあります。しっかりと夏バテ対策を行い残暑を乗り切りましょう。

## 発生数は夏がピーク!細菌性食中毒を防ぐ心得

高温多湿な状態が続く6~9月は、細菌性の食中毒の発生率が高まります。そして、原因となる細菌はキッチンに潜んでいることも…。簡単に出来る3つの予防法を実践し、食中毒を起こさないように注意しましょう。

## 1. 食中毒菌を「つけない」

食中毒は原因となる細菌が食品に付着し、体内に入り込むことによって起こります。細菌を食品につけないためには、正しい手洗いと食品・調理器具を適切に扱う事が重要です。

## ●食品と調理器具を扱うポイント

- ・使うたびにまな板を洗う
- ・生野菜など火を通さないものと、肉・魚に使うまな板と包丁を分ける
- ・食材は清潔な密封容器に入れるか、ラップをかけ冷蔵保存する

## 2. 食中毒菌を「増やさない」

調理前の食材や惣菜は、速やかに冷蔵庫や冷凍庫で保管する。また、調理した料理は早めに食べることを心がけましょう。

## 3. 食中毒菌を「やっつける」

ほとんどの細菌は加熱をすれば死滅させることができます。肉や魚なら中心部までしっかり火を通すようにしましょう。使用後の布巾やまな板など調理器具にも細菌が付着しているので、洗剤で洗ってから熱湯をかけるなどすると殺菌できます。

疲労・睡眠・栄養の状態などによって、同じものを食べても食中毒を起こす人と、起こさない人がいます。特に、暑い日が続いて体力が落ちているときは要注意です。食事と休養をしっかり取り、普段から体調管理を心がけましょう。

## 現役並み所得者の利用負担を3割に見直し

2018年8月から、現役並みの所得がある高齢者を対象に、介護サービスの自己負担を3割へ引き上げる方針となりました。今回の改正で、実際に負担が増える利用者は全体の3%にあたる、およそ12万人と見込まれています。下表は、厚生労働省が公表した想定基準です。

	負担割
年金収入等 340万円以上 <sup>(※1)</sup>	2割→3割
年金収入等 280万円以上 <sup>(※2)</sup>	2割
年金収入等 280万円未満	1割

※1. 具体的な基準は法令事項。現時点では、「合計所得金額(給与収入や事業収入等から給与所得控除や必要経費を控除した額)220万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得金額340万円以上(単身世帯の場合。夫婦世帯の場合463万円以上)」とすることを想定。⇒単身で年金収入のみの場合344万円以上に相当。

※2. 「合計所得金額160万円以上」かつ「年金収入+その他合計所得金額280万円以上(単身世帯の場合。夫婦世帯の場合346万円以上)」⇒単身で年金収入のみの場合280万円以上に相当。

## 認知症の合図

認知症の代表的な症状に「もの忘れ」があります。加えて、アルツハイマー型認知症では、時間や場所がわからない「見当識障害」などの症状も現れます。

また、日本人が発見したことで注目されているレビー小体型認知症では、急に、ボーッとしてしまうときがある「認知機能の変動」や周りの人に見えないものが見える「幻視」、筋肉のこわばりや動作が遅くなるといった「パーキンソン症状」なども見られます。

患者さんによっては他にも色々な症状が出てくる可能性があります。ご家族だけでこの症状を見きわめるのは難しいかもしれませんが、日頃ご本人と接している介護スタッフ・ケアマネジャーなどと十分話し合せて、知恵を出し合い、おかしいなと思ったら、まずはお医者さんにご相談ください。

また、お近くの相談窓口もご利用ください。その合図を見逃さず早期発見と早期治療につなげていきましょう。

2F

地域密着型

特別養護老人ホーム

広瀬の里

八重桜・向日葵

きれいなお花  
ありがとう～  
私みたい～

私のエビ天ぷら  
まだかしら～

母の日  
昼食会



まだまだ長生き  
するわよ～



お花と美味しい  
食事ありがとう



そうめん流し

いっぱい  
食べてね～

早く私にも  
そうめん流してよ～



もう、お腹いっぱい  
食べられないね～

暑い時には、  
やっぱりそうめんよね～



私～もう～  
5杯目よ～っ



3F

地域密着型

特別養護老人ホーム

広瀬の里

金木犀・山茶花

そうめん流し



お腹いっぱい食べるわよ★



お父さん  
とって～



父の日





# グループホームうわばら

毎日、暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか？うわばらの入居者も暑さに負けず元気で過ごしています。



**夏** といえば  
毎年の恒例行事

そうめん流し 今年も  
沢山いただきました!!

眺めているだけで涼しそう…。  
さあ、上手くつかめるかな～??  
お腹いっぱい食べるぞ～!!  
いただきまあ～す。



**見よ!** 主婦歴<sup>ウン</sup>〇十年のこの仕事ぶり!!

料理部門



真剣な表情で玉ねぎの皮むきに夢中!



おかずの盛りつけ! 均等に出来たかな!?

裁縫部門



ズボンの裾上げをいとも簡単に仕上げてくださる見事な手捌き!!

洗濯部門



座ってできることは私におまかせあれ～。何でもしますよ!

