

# まりあ通信

令和4年  
VOL.4

社会福祉法人まりあ 広報誌 令和4年10月10日 発行 (2か月1回10日発行)



表紙【 グループホームまりあ 夢ユニットより 】

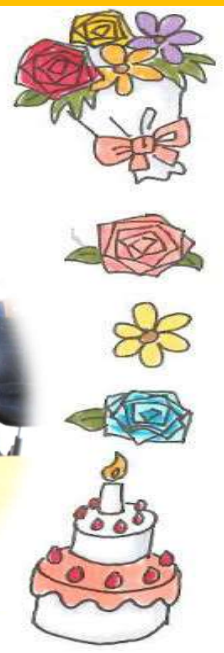
## 《今月号の内容》

- |   |    |
|---|----|
| ■特別養護老人ホームまりあ【海】【空】【郷】                    | 1p |
| ■グループホームまりあ【夢】【想】【花】                      | 2p |
| ■ショートステイまりあ・住宅型有料ホームまりあ・サービス付き高齢者向け住宅まりあ  | 3p |
| ■デイサービスセンター福さんの家・デイサービスセンターまりあ・ちっちゃなお家みづき | 4p |
| ■夏祭り                                      | 5p |
| ■敬老会・土用の丑の日                               | 6p |
| ■介護 Q&A・栄養管理室よりレシピ紹介・編集後記                 | 7p |



# HAPPY BIRTHDAY

9月に有馬様、矢野様、田中様の誕生日会を開催しました♪  
それぞれがお好きなお寿司やお刺身を召し上がられとても喜ばれていました(^\_^)



【ユニット空】

お誕生日おめでとうございます！

8月お誕生日の久松様。リクエストに応え、皆でお寿司を食べました！茶碗蒸しやアサリのお味噌汁を作ったところ、「美味しいね」と喜んで頂き、笑顔の絶えないひと時を過ごす事ができました！



【ユニット郷】

# HAPPY BIRTHDAY

中村様の誕生日会を開催しました。皆様大盛り上がりで楽しいお祝いになりました。







敬老会を行いました。  
川原様が白寿、岡崎様が卒寿を  
迎えられました。



【ユニット想】



興梠 辰雄様 祝:卒寿



前園 信子様 祝:卒寿



9月26日に敬老会を行いました。皆様お祝いのケーキをおいしそうに  
召し上がりました。

【ユニット花】

祝敬老



小松 吉子様 祝:白寿



永山 サキ子様 祝:卒寿



竹中 キミ子様 祝:米寿

今回花ユニットでは三名の方が長寿の祝いを迎えました  
これからも元気で楽しくお過ごしください。



## ショートステイまりあ



皆様、いつも職員がいたお茶を  
素敵な笑顔で「とても美味しい」と  
飲まれご自分のペースで穏やかに過ご  
されています。



## 住宅型有料ホームまりあ



9月2日に誕生日を迎えられたご利用者様  
(\*^^\*)  
ご家族様からお花が送られてきました★  
「わあ〜！」と笑顔でとても喜ばれて  
おりました。  
おめでとうございます！



台風が過ぎると一気に  
秋めいてきましたね。  
天気のいい日には外に出て  
花を眺め気分転換を行いました。  
「気持ちがいいね」と喜ばれていました(^^♪



## サービス付き高齢者向け住宅まりあ



**フラワーアレンジ教室**  
芸術の秋！という事で本日もきれい  
に出来ました(\*^^\*)



オナガミズナギドリ(参考画像)

### 台風の落し物

中庭の隅で一羽の鳥(オナガミズナギドリ)を発見。強風でどこかぶつけたのか飛べずにうずくまっていた。心配したスタッフが段ボールに入れ、回復を待つ事にしました。翌日の午後には羽を広げて飛び立つ準備を開始！しかしここで問題発生！飛ぶためには箱庭の中では狭すぎるため、飛ぶことが出来ず右往左往。そこでスタッフが広い場所に移したところ、無事飛び立つことが出来たので、皆さんホッと胸を撫で下ろす事ができました。



## デイサービスセンター福さんの家



今年は梅ジュースを始め、すももジュース・レモネード・しそジュースと多くのジュース作りを行なう事ができました。ご利用者には大好評で1ヶ月もしないうちに、すべて飲みきってしまいました。

先日は、フラワーアレンジを行ない、お花の大好きな方に今回は3名参加して頂きました。「出来ないよ」と話されていましたが皆さん可愛く生けて下さいました。

8月・9月の大イベントとして『夏祭り』『敬老会』を行ないました。少しでも雰囲気味わって頂きたく、職員は浴衣を着用して、手作り金魚すくい・スーパーボールすくい・射的のゲームを楽しまれました。敬老会は最年長99歳の方2名を代表して皆さんお祝いをさせて頂きました。

いつまでも笑顔で穏やかな日々を送って頂ける様、職員一同支援して参ります。

## デイサービスセンターまりあ



9月21日に敬老会を行いました！

職員による三味線の演奏会では、全7曲の演目を披露。

三味線の音色に耳をすませ、炭坑節やおはら節等は歌詞カードを見ながら一緒に合唱をしました！

ビンゴ大会では皆さんカードとにらめっこ★

「あった！」と数字を見つけて、景品を受け取りながら大いに盛り上げをみせました。最後に職員手作りのお花をお渡しして日頃の感謝をお伝えしました！



## ちっちゃなお家みづき



季節に合わせた創作活動にも皆様一生懸命取り組まれています。今回は紙テープでコスモスを作りました。



前回ご紹介した「みやぎき犬」。「ひい・むう・かあ」3体が完成しました!!  
利用者様、皆さんで協力して花紙を丸め、  
素敵なみやぎき犬が出来ました🐕







# 夏祭りを開催しました



特別養護老人ホームまりあ・ちっちゃなお家みづき合同

8月17日、特養側パブリックスペースにて夏祭りを開催しました。

感染症も拡大する中で開催が危ぶまれましたが、感染対策と利用者様が密に接触しないように時間帯を細かく調整することでたくさんの事業所の利用者様も参加することが出来ました。今私たちが出来る精一杯のおもてなしをして一緒に楽しむことが出来ました。



## デイサービスセンター福さんの家



今年は感染症対策の為、ゲームを中心に開催いたしました。

金魚すくい・射的・スーパーボールすくいにご利用者に声をかけると『みちよっぱつかいでよかが〜！！』と言われますが、ゲームが始まるとすごく集中されていました。職員の浴衣とひょっとこのお面が大好評でした。



# 敬老会

## グループホームまりあ

### 【ユニット夢】



ノンアルコールドリンクとケーキで乾杯しました(^^)／

### 【ユニット想】



敬老会のスピーチをして頂きました。「この度はおめでとございます」と真剣な様子で話して下さいました。

### 【ユニット花】



敬老会で皆様集まり、歌を歌ったりお弁当を食べたりして楽しく祝いました。

## ちっちゃなお家みづき



ビンゴゲームやくじ引き行い、景品をかけて楽しそうに参加されていました。みづきの最高齢(104歳!!!) 誰よりも楽しそうに参加されていました♪♪

## デイサービスセンター福さんの家



昼食はお赤飯でした！そして職員余興ではソーラン節で盛り上がり、手作りのプレゼントでお祝いさせて頂きました。

## 土用丑の日！

今夏の「土用丑の日」は7月23日と8月4日で2回ありましたね！まりあでも7月23日に利用者様にウナギを焼いて振舞いました。炭火で焼いて、タレをかけて、さあ召し上がれ♪皆様、美味しそうに召し上がられて、おかわりする方も大勢いらっしゃいました。笑顔広がる楽しい昼食となりました！



今回は便秘についてお話しします。高齢者の便秘の多くは、大腸の動きが弱くなる弛緩性です。腸は、リラックスしている状態の時に副交感神経が働くので、腸の動きが活発になります。しかし、この副交感神経は加齢とともに働きが低下するので、便秘になりやすくなります。日常生活の活動量も低下するので筋力も低下し、特に排便には腹筋が関与しており、腹筋と腸の動きは連動しているため筋力の低下で腸の動きも衰えます。これにより、腸の中の便が停滞してしまうのです。

### 便秘予防と改善策

・規則正しい生活習慣・栄養バランスのとれた食事と十分な水分摂取・適度な活動量を維持することが大事となってきます。朝食は腸の目覚めにもつながり、動きを整えるので毎日しっかり食べましょう。乳酸菌や食物繊維が多い食事は便通をよくする手助けをします。量が少ないときは、栄養価が高い食事を取り入れましょう。十分な水分摂取ができるように、のどが渇いていなくても意識的に水分摂取を行ってください。散歩や家事など日常的に運動を取り入れることで筋力の維持とともに腸も刺激されます。

下剤の使用は効果的ですが、生活習慣の見直しを行い、腸内環境を改善することが良いでしょう。便意がなくてもトイレに行く時間を持ち、排便のリズムを作ることが大切です。また、排便に介助が必要な場合にはトイレを我慢する人が少なくありません。便秘が悪化するだけでなく、周りの人にも気を遣ったりと気分の落ち込みにも関係してきますので、便意を感じたら我慢をしないようにすることが大切です。

### 栄養管理室よりレシピ紹介 「ホクホク里芋炊き込みごはん」

#### ＜ 材料 2合分 ＞

冷凍里芋 240g  
米 2合  
油揚げ 1枚  
薄口醤油 大さじ2  
酒 大さじ2

※イモ類はでんぷん質が多く、ビタミンが流出しづらいためか、生と冷凍で栄養価に大きな変化はないようです。

#### ＜ 作り方 ＞

凍ったままの冷凍里芋に塩(分量外)をふたつまみほど振り、まな板の上で転がすようにして全面にまぶす。といだ米と薄口醤油、酒を炊飯器に入れ、二合の目盛りまで水を加えたら、油揚げ(横に二等分し、1センチ幅にカット)と里芋を上に乗せて炊く。炊き上がったら、里芋を切るようにして混ぜる。



炊き込みご飯なら汁物を添えるだけで栄養バランスもボリュームも満足の一食になるので、時間がない時ほどおすすめしたいメニュー。炊飯器にお米と具、調味料をすべて入れてスイッチを押せばいいだけなので、驚くほど簡単です。味付けを濃縮白だしなどに頼ればさらに簡単に美味しくできますよ♪整腸作用のある成分を豊富に含む里芋を美味しく食べて夏の疲れた胃腸を整えましょう。また、里芋に豊富に含まれるカリウムは、体内の過剰な水分を排泄する効果があり、高血圧やむくみの予防に効果がありますので高齢の皆様にもおすすめです♪

### ＜編集後記＞

吹き抜ける秋風が心地よい季節となりましたね、皆様お元気にお過ごしですか。

今月号は各部署による夏祭り特集を掲載いたしました。予想以上の盛況ぶり、皆様の楽しそうな笑い声がそこかしこで聞かれ賑やかな一日となりました！

季節の変わり目で体調を崩しやすい気候ですので、くれぐれもお身体ご自愛ください。

【特別養護老人ホーム：落合】

社会福祉法人まりあ 広報誌 まりあ新聞 Vol.4

- 発行日：令和4年10月10日
- 都城市志比田町9573番地の1
- 編集／発行：まりあ広報部会
- 電話：0986-46-2727



\*右側のQRコードを読み込むと社会福祉法人まりあのホームページが表示されます。

\*掲載しております写真等につきましては、個人情報の同意のもと掲載させていただいております。