

# まりあ新聞

平成30年  
8月号

社会福祉法人まりあ 広報誌 平成30年8月10日 発行（毎月1回10日発行）



表紙【 特別養護老人ホームまりあ 郷ユニット 】より

## 《今月号の内容》

- 特別養護老人ホーム【海】【空】【郷】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p2
- グループホーム 【夢】【想】【花】・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p3
- デイサービスセンターまりあ・デイサービスセンター福さんの家・ちっちゃなお家みづき・・・・・・・・ p4
- ショートステイまりあ・熱中症について・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p5
- ゲンジボタル幼虫放流・大根田地区六月灯・健康麻雀・・・・・・・・・・・・・・・・ p6
- まりあ秋祭り・福さんの家ミニ夏祭りのお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・ p7
- 行事予定・厨房レシピ紹介・編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ p8

そうめん流し



6月16日に植えた苗がすくすく育っています。水の管理が難しいですが、稲を育てておられた利用者様から教えていただいています。



特養に入所の皆さんでそうめん流しを楽しんでいただきました。5m程の長い竹の上を一瞬で流れるそうめんに皆さん苦労されておられるようでした。



【ユニット空】

七夕



ソーメン流し



7月に入りますます暑い日が続いております。空ユニットでは利用者様と七夕の飾りを作り、『今年も元気で過ごせますように』とお願い事をしました。ソーメン流しではおにぎり作りを手伝って下さり、ソーメンも上手にすくわれて楽しんでいただきました。



【ユニット郷】

7月に入り気温も上昇していますが、郷ユニットでは七夕の飾りつけや誕生会、そうめん流し等を行いました。皆さん元気に過ごされて7月も笑顔で楽しんでおられました。





7月は岡崎様と上岡様、お二人のお誕生月でした。ミエルで外食し、お祝いしました。量が多く、「食べきるかなあ?」と心配されていましたが完食!これからもお元気でいて下さいね。



七夕の日は、職員と一緒にご飯を作りました。短冊にも皆様一人ひとり願いを込めて書かれていました。ご飯も「おいしい」と好評でした。また、別の日には立野様の曾孫様が遊びに来られ、一緒に「はい、チーズ!」と写真を撮りました。小さくて可愛らしかったですね♪

【ユニット想】

七夕の日に一文字一文字願いを込め短冊を書かれました!皆様は「美味しいものが沢山食べられますように」や「元気に過ごせますように」等自分らしくお願い事を書かれました!皆様の願いが叶いますように♪



次は何色にしようかな!



【ユニット花】

～花火～



線香花火と短冊の様子を掲載しています♪「もう夏だね」「綺麗だね～」と言われ利用者様に季節を感じ、楽しんで頂けた様で嬉しく思います☆

～七夕短冊作り～

願いが叶いますように☆



もうこんな季節だね～♪

# 七夕飾り



6月末～7月7日にかけて短冊作りと笹を切り出し、飾りつけを行いました!(^^)!  
皆さん色々な願い事を書いておられました。



## 紫蘇ジュース作り

先月の梅ジュースに続き今回は紫蘇ジュースを作りました。  
熱中症予防に最高ですよ(#^.^#)



## デイサービスセンター 福さんの家

### 七夕

七夕と利用者様の誕生会を行いました★



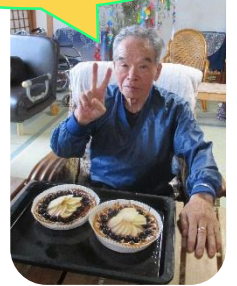
ここにも飾りをつけようかね♪

夢学舎の子供達が、授業後や学校が休みの日に、友達も連れて遊びに来て、利用者様と交流してくれました♪

願いが叶いますように☆



七夕が誕生日です☆



願いが叶うと  
良いけどね☆



ささの葉～♪  
さ～らさら～♪  
と、皆様で「たなばたさま」を歌いました☆



## ちっちゃなお家みづき

### ☆七夕☆≡☆≡



土用の丑の日の前日に、利用者様のご自宅で採れた梅を干しました。  
みづきのホール内は梅の良い香りが漂っており、『すっぺ～』と味見をされる姿がみられました。

職場体験に来られた中学生と一緒に、七夕の飾り付けをしました。  
輪っか作りを同じ色が重ならないように考えながら丁寧に作っていただきました。  
短冊に利用者様の願い事も書いて頂き、素敵な作品となりました☆



♥ソーメン流し♥



梅雨も終わり毎日暑い日が続いて、涼を求めたくなるこの頃です。ショートステイでも、利用者様とソーメン流しを致しました。ソーメンだけではなく、トマトや竹輪など一風変わった物も流してワイワイ！モリモリ！！と楽しみました♪

## 熱中症（熱中症は、室内でも多く発生しています。夜も注意が必要です。）

熱中症とは、高温多湿等周りの温度に体が対応する事が出来ず、体内の水分や塩分のバランスが崩れ体

温調節がうまく働かない等が原因で起こります。

### 熱中症の症状

軽

めまい 立ちくらみ  
筋肉痛、足のつり、  
汗が止まらない

中

頭痛、吐き気、嘔吐  
体がだるい  
ひどい脱力感

重

意識がない  
返事がおかしい  
けいれん  
体が熱い

※自力で水が飲めない、意識がない場合すぐ救急車を呼びましょう！

### 注意ポイント

気温が高い日、湿度が高い日、風が弱い日、急に曇った日 が要注意！

### 熱中症が疑われたら

涼しい場所へ避難、体を冷やす、衣服を緩める、水分補給 等、早めの対応を！

### 予防

- ①扇風機やエアコン（設定温度28度以下 湿度60%以下）で使用すだれやカーテンで直射日光や暑さを避ける
- ②汗を吸収してくれる吸水性に優れた服や下着を着ましょう（外出時は日傘、帽子等使用）
- ③こまめに水分を補給する
- ④暑さに負けない体づくり
- ⑤朝食もしっかり食べ、十分な睡眠をとる
- ⑥こまめに休憩する
- ⑦暑い時は無理をしない
- ⑧幼児は体温調整機能が十分に発達していない為、注意が必要です
- ⑨適度な塩分補給



★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★

## ゲンジボタルの幼虫放流

8月2日、ちっちゃなお家みづきのビオトープへ利用者様と一緒にゲンジボタルの幼虫約500匹を放流しました。

現在、日本だけでなく世界中でも年々ホタルが減少しています。ホタルはきれいな空気や水のある豊かな自然環境でしか生きられません。

まりあではホタルが暮らせる環境作りに取り組んでまいります。今回放流したゲンジボタルの幼虫が無事に羽化し、飛び立つ姿が楽しみです。



ゲンジボタルの幼虫



## 大根田地区六月灯



7月15日(日)に、大根田地区の六月灯が行われ、まりあからもボランティアスタッフとして参加させていただきました。焼き鳥の販売を担当し、余興もギター弾き語りで出させていただきました。

当日は天気も良く、絶好の祭り日和でした。地区の方々が大勢参加されており、例年以上の盛り上がりを見せていました。職員一人一人が楽しく地域の方々と交流を図ることができ、大根田地区の方からも感謝のお言葉を頂きました！来年も地域貢献の為、参加させて頂きたいと思っております。

## 健康麻雀

この健康麻雀とは、今までの麻雀に付きまとうイメージとは違い「**掛けなし、酒なし、煙草なし**」スポーツゲームと位置付け、明るく楽しく勝負を競い合う中高年の皆様に広まっている活動です。

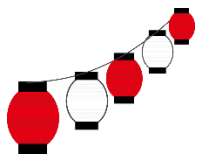
老化防止や脳トレの観点から、「**頭や指先に適度な会話も駆使**」楽しめるゲーム(\*^\_^\*)となっております。週2回(木・土)13:30~15:30開催中です。



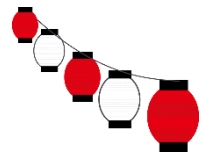
### 講師の末永先生ご夫妻



麻雀を日本に初めて紹介したのは、かの文豪「夏目漱石」だと言われており、1909年(明治42年)『満韓ところどころ』という作品の中で中国の大連で見聞きしたと記されているそうです。



# まりあ秋祭りのお知らせ



今年もまりあ秋祭りを開催させていただきます。

毎年、利用者様・ご家族をはじめ、たくさんの方々にご支援を頂きながら、秋祭りとして今年で14回目の祭りを迎えます。ご来場の皆様楽しんでいただけますよう、楽しい余興や出店など職員一丸となって準備を進めております。皆様お誘い合わせのうえ、ぜひご来場ください。

**日 時：**平成30年9月22日(土) 16:30~20:00  
**場 所：**社会福祉法人まりあ 駐車場  
**主 催：**社会福祉法人まりあ 秋祭り実行委員会  
**問合せ先：**0986-46-2727



### 《プログラム》

- ・フラダンス
- ・エイサー
- ・ひばり保育園児たちによるダンス
- ・お楽しみ抽選会
- ・打ち上げ花火 など

### 《屋台》

- ・カレー
- ・唐揚げ
- ・ふくれ菓子
- ・くじ引き など
- ・焼きそば
- ・焼き鳥
- ・たこ焼き

※ 内容は変更になる場合がございます。

## デイサービスセンター福さんの家 ミニ夏祭りのお知らせ



出店や地域の方の踊り、色々な余興も準備していますので、お時間のある方は是非、足をお運びください♪

みやぎき犬や  
ぼんちくんも  
遊びに来てくれるよ★

**日 時** : 平成30年8月25日(土曜日)  
15:30~17:00  
**場 所** : デイサービスセンター 福さんの家  
**お問合せ** : 0986-36-4129

## 8月の行事予定

1	水	太極拳	12	日		23	木	喫茶・健康麻雀
2	木	喫茶・健康麻雀	13	月	陶芸・そうめん流し	24	金	木工・音楽療法
3	金	木工・音楽療法	14	火	木工・そうめん流し	25	土	福さんの家夏祭り・健康麻雀
4	土	健康麻雀	15	水	太極拳・そうめん流し	26	日	
5	日		16	木	喫茶・健康麻雀・そうめん流し	27	月	陶芸
6	月	陶芸	17	金	木工・音楽・そうめん流し	28	火	木工
7	火	木工	18	土	健康麻雀・そうめん流し	29	水	太極拳
8	水	太極拳・フラワー	19	日		30	木	喫茶・健康麻雀
9	木	喫茶・健康麻雀	20	月	陶芸	31	金	木工・音楽療法
10	金	木工・音楽療法	21	火	木工			
11	土	健康麻雀	22	水	太極拳・フラワー			

### 厨房よりレシピ紹介 ☆新じゃがと新たまねぎのサラダ☆

春の新物の野菜を使ったポテトサラダです。普段脇役なじゃがいもやたまねぎが主役級においしい！♪

〈材 料 4人分〉

- ・新じゃがいも 500g
- ・新たまねぎ 1コ
- ・ツナ 1缶(約80g)
- ・パセリ(みじん切り)少々
- 【A】・酢 小さじ4
- ・塩 小さじ1強
- ・こしょう 少々
- ・オリーブ油 大さじ4

〈作 り 方〉

- ① 新じゃがいもはよく洗って皮つきのまま水からゆで、煮立ったら中火にして竹ぐしがスーッと通るまでゆでる。水けをきり、半分に切る。
- ② 【A】を混ぜ合わせ、ドレッシングをつくる。この半量で、1をよくあえる。
- ③ 新たまねぎは、繊維と直角に薄切りにする。缶汁をきったツナとともに、2の残りのドレッシングであえる。
- ④ 器に2を盛り、3をのせてパセリを散らす。



≪編集後記≫

いつもまりあ新聞をご覧いただきありがとうございます。近年まれにみる暑さですが、いかがお過ごしでしょうか。先日は大根田地区の六月灯にボランティアとして地域の方々と交流させていただき、ありがとうございました。まりあでは今年も9月に秋祭りを予定しており、準備を進めているところです。まだしばらくは厳しい暑さが続くと思いますが、体調管理には充分気をつけてお過ごしください。  
(特別養護老人ホーム郷 赤木)

- ★特別養護老人ホームまりあ
- ★住宅型有料ホームまりあ  
TEL (0986) 46-2727 FAX (0986) 46-1417
- ★デイサービスセンターまりあ
- ★グループホームまりあ  
TEL (0986) 46-9030 FAX (0986) 46-9392
- ★ショートステイまりあ
- ★サービス付き高齢者向け住宅まりあ  
TEL (0986) 46-2727 FAX (0986) 46-2787

- ★まりあ介護支援センター  
TEL (0986) 24-6337 FAX (0986) 46-9392
- ★小規模多機能型居宅介護ちっちゃなお家みづき  
TEL (0986) 46-3550 FAX (0986) 46-3552
- ★デイサービスセンター福さんの家  
TEL(0986) 36-4129 FAX (0986) 36-4139
- ★訪問介護ステーションまりあ  
TEL (0986) 46-2601 FAX (0986) 46-2787

社会福祉法人まりあ 店報誌 まりあ新聞 8月号

- 発行日：平成30年8月10日
- 都城市志比田町9573番地の1
- 編集/発行：まりあ店報部会
- 発行責任者：施設長 江口 智美
- 電話：46-2727
- 掲載しております写真等につきましては、個人情報同意のもと掲載させていただいております。



<http://www.maria-f.jp/>