

スライドショー



2025年5月27日（火）



松陰施設長によるスライドショーを開催いたしました。

今回のテーマの「歴史や花」により、利用者様の皆様がスライドをご覧になりながら、1つ1つの季節の花や歴史に注目され、真剣な眼差しや笑顔で溢れる時間となりました。

☆利用者様のスライドショーの感想を、一部ですがご紹介させていただきます🎵

- ・写真を見るだけでなく施設長の説明が分かりやすく、臨場感ができます!!
- ・小旅行に行った気分になりました!!
- ・季節の花を見るのが楽しみです!!
- ・初めて見る花木が、とても綺麗でした!!

皆様笑顔で答えてくださり、素敵な時間を提供できて、職員一同嬉しく思います😊

アルカデリア通信

HPはこちら



避難訓練



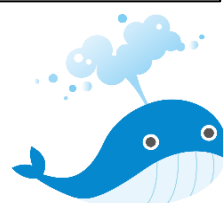
5月30日(金)

防災訓練を行いました。当施設防火管理者指導のもと、散水栓・水消火器を使用して消火訓練などを行いました。防災訓練は年2回行っております。繰り返し訓練を重ねることで、いざという時、適切な対応ができるよう職員一同しっかりと取り組んでいきます。次回は11月頃を予定しております。防災訓練後に介護予防教室も開催予定ですので、ぜひ地域の皆様のご参加をお待ちしております。



令和七年七月七日発行
編集・発行 広報委員会
津市乙部11番5号
(059)2276681

第二〇〇号





デイケア



母の日イベント



5月は母の日にイベントを行いました。日頃の感謝の気持ちを込めて、男性利用者様から女性利用者様へ手作りのカーネーションの贈呈式です。花言葉で、赤色は「母への深い愛情」、ピンク色は「感謝・温かい心・美しい仕草」だそうです。メッセージを付け、一本ずつ女性利用者様へプレゼントさせて頂きました。奥様と同居されている男性利用者様にも一本お渡しし、奥様へプレゼントして頂きました。照れくさそうにされていらっしゃいましたが、普段は中々表せない愛情や感謝を伝えることができた様子で、私たちも大変心が和みました。お母様方、これからもお元気でいて下さいね！



利用者様の無病息災を願い、味わい深いお茶を召し上がって頂きたく、新茶会を行いました。新茶はカテキン、ビタミン、テアニンなどがたっぷりと含まれており、栄養が豊富で美味しいと言われています。美味しくなるよう、淹れ方には、温度調整・タイミング・注ぎ方などポイントがあります。職員一同、慣れない手つきで淹れさせてもらいましたが、皆様「毎日飲みたい」と喜ばれていらっしゃいました。季節の紫陽花と一緒に記念撮影しさわやかな笑顔でお過ごしいただきました。



栄養だより



4月から当施設では夕食に「麦ご飯」を提供しています。主食が米飯の入所者様限定ですが、白米に押し麦2割を入れて炊いています。

試験的に導入した当初は「戦時中の貧しい時を思い出すからイメージが悪い。」「匂いが好きじゃない。」などマイナスな意見がありましたが、今は「麦は健康に良いから好き。」「おいしいから毎食出してほしい。」「とろろのメニューに合う。」など喜んで召し上がっていただいています。

「押し麦」とは・・・。

かつては、庶民の間で主食として召し上がられてた麦飯ですが、健康意識の高まりから再び注目を集めています。

大麦は、米と同じように「うるち性」と「もち性」があり、「もち性」の大麦を『もち麦』と呼んでいます。うるち性の大麦は、吸収性が悪く調理しにくいため、

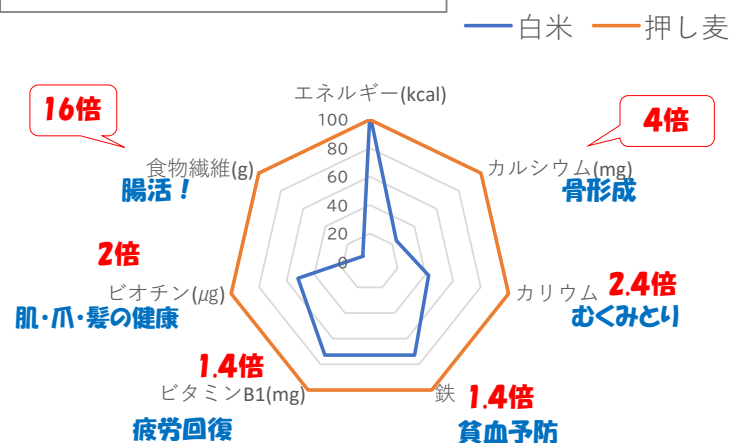
外皮を剥いた大麦を蒸してローラーで平らに押しつぶします。このように加工したものが『押し麦』です。

押し麦のカルシウムは白米の4倍も含んでおり、食物繊維は16倍も含まれています。

麦ご飯だけでなく、サラダやスープに入れるのもおすすめです。

お財布にも優しく、美容と健康に良い「押し麦」をさっそく取り入れてみてはいかがでしょうか。

白米と押し麦の栄養価の比較



材料<<2人分>>

豚キムチ炒め

夏に
ぴったり!!



- ・豚肉(薄切り) 200g
- ① { 塩、胡椒 適量
- 小麦粉 適量
- ・たまねぎ 1/4個
- ・キムチ 100g
- ・青ネギ(小口切り) 適量
- ・めんつゆ(2倍濃縮) 大1
- ・ごま油 適量

《作り方》

- ① 豚肉は塩コショウし、小麦粉をまぶしておく。
- ② フライパンにごま油をなじませ、①を炒める。
- ③ ②に、たまねぎ・キムチを入れ炒める。
- ④ ③にめんつゆを入れ、青ネギを加え出来上がり。

冷房病を予防しましょう！！

リハビリ



こんにちは。リハビリの矢野です。今年も半年が過ぎ、本格的な夏の時期に入ろうとしています。今年は、昨年よりも梅雨入りが早くなり、雨の日も多いため、だんだんと蒸し暑くなってきました。

これから夏本番を迎えると、気温はさらに上昇していきますので、**熱中症**には気をつけなければなりません。



熱中症だけではなく**冷房病**にも注意！

夏の時期、**熱中症**に注意するのはもちろんですが、**冷房病**にも気をつける必要があります。**冷房病**は、冷房が効きすぎている室内にいたり、暑い室外と冷えた室内を何度も行き来することで、**自律神経のバランス**が乱れ、**頭痛**や**肩こり**、**腰痛**、**吐き気**、**むくみ**、**不眠**、**食欲不振**など、さまざまな症状を引き起こします。



冷房病の対策は？

① 設定温度を低くしすぎない

冷房の標準的な設定温度は、25度～28度とされています。外気温との差が大きいと、外出時の体へのストレスも強くなるので、標準的な温度設定を目安にするとよいでしょう。

② 冷房の風に直接当たらない

冷房の風に直接当たると、体を冷やし、体調を崩す原因になるため、風向きをコントロールし、冷気に直接当たらないようにしましょう。

③ 冷えたものを食べ過ぎない

冷房病の対策として「体の芯を冷やさないこと」はとても重要です。特に冷房の効いている場所では、少し汗ばむくらいの温かいものを飲んだり、食べるようにしましょう。

④ 運動や入浴は効果的

冷えを感じやすいのは、心臓から一番遠い足先です。1時間に1度ほど、軽い屈伸運動や、つま先の上げ下げを行うと血流が改善します。

また、入浴することで脚に水圧がかかり、血流が改善するので、冷房病対策に効果があります。

リハビリ新入職員紹介

初めまして。4月に入職させていただきました、理学療法士の伊藤です。出身地は岐阜県で、海はないですが川魚のアユがおいしい県です。困っていることがあれば、気軽に声をかけていただくと嬉しいです。まだまだ至らないことが多いですが、皆様の生活が豊かになる様に学んでいきたいと思っています。これからよろしくお願いします。

理学療法士
伊藤



皆様、はじめまして。4月からアルカディアに入職しました、作業療法士の小澤です。出身は愛知県安城市で、イチジクが名産品です。趣味は映画観賞やおいしいものを食べることです。皆様の生活がよりよくなるようリハビリでお手伝いしたいと思っています。一緒にリハビリを頑張りましょう！どうぞよろしくお願いします。

作業療法士
小澤

