

10月24日は「吾郷会の日」です

吾郷会

原点にもどり
気持ちを新たに



10月24日は「吾郷会の日」です。(日本記念日協会登録)。1986年(昭和61年)10月24日は吾郷会が法人として認可され、設立登記を行った記念日です。今年で36年になります。設立以来、高齢者福祉の分野で地域社会においてさまざまな貢献を行い、多くのご利用者やご関係者からの支持を受け、今では4つのサイトを有する県内でも有数の法人に成長しました。

設立当初の職員や役員の方々の努力と地域の方々のご支援を受け、その歴史は常に進化しております。2008年(平成20年)には天皇誕生日に合わせて御下賜金が県内で唯一送られました。そういった歴史を私たちは知り、振り返り、初心に戻る日が「吾郷会の日」です。 2022(令和4)年10月24日

大和サイト



11月11日
(いい日、いい日)は
介護の日♪
介護ポスターを
作りました!

11月11日、大和サイトでは「介護の日」に合わせて、各事業所より介護ポスターを作成し、玄関ホールに特別コーナーを設置しました。コロナ禍により家族介護者教室は開催できませんでしたが、掲示スペースはあたたかく優しい雰囲気に包まれました。

一口メモ 「介護の日」とは…?

介護についての認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者およびご家族を支援するとともに、ご利用者、ご家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障がい者に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日として厚生労働省が「11月11日」を「介護の日」として決めました。

保育所との交流

まほろば大和

コロナ感染拡大により、今年も都賀保育所との交流は叶いませんでしたが、ご利用者が作られたさつま芋だけでなく、おもちゃとしまねっこの貼り絵を作ってプレゼントしました。保育所からは、おもちゃで遊んでいる園児の様子やしまねっこの記念撮影の写真などが届き、「かわいいね」「この子はどこの子かな?」ご利用者も喜んで見ておられました。都賀保育所の園児さん!来年こそは、一緒にいろんなことをしようね!



大田サイト

ホッと一息
くつろぎタイム!

サンデイズ双葉園には玄関ホールにミステリーや伝記など100冊以上の本を揃えた「ふたばライブラリー」があります。デイサービス、支援ハウスご利用者はたくさんの本に囲まれてくつろぎのひと時を過ごされています。



施設にも隠れ家的な癒しの場所があります! 気の合う仲間が集まればホッと空間でお喋りも弾みます!



双葉園

車椅子を寄贈いただきました ~ご厚意に感謝いたします~

10月11日、朝日生命保険相互会社 山陰支社様より、創業135周年を記念して車椅子1台を寄贈いただき、贈呈式を執り行いました。いただいた車椅子は今後大切に使用させていただきます。ありがとうございました。



ご利用者からも感謝の気持ちを伝えてくださいました。

体
Health

生活習慣病を 引き起こすことも 「睡眠時無呼吸症候群」

◎ 大きなイビキが一つのサイン

私 たちにとって睡眠は非常に大切です。眠っている間に脳は休息し、体は疲労回復します。そんな睡眠の質の低下を招く病気の一つが、「睡眠時無呼吸症候群」です。

無呼吸とは、10秒以上の気流停止(気道の空気の流れが止まった状態)のことをいいます。この無呼吸が一晩(7時間睡眠)に30回以上、あるいは1時間に5回以上あれば、**睡眠時無呼吸症候群**です。

寝ている間のことなので、自分で気づくことは難しく、潜在患者数は300万人以上と推計されています。

特徴的な症状の一つに、大きなイビキがあります。そのほかの主な症状には、「夜中に何度も目が覚めて熟睡感がない」「寝汗をかく」「起床時の頭痛」「日中、眠気を感じる」「慢性的な疲れを感じる」「集中力が続かない」といったものがあります。



◎ 放置すると突然死や事故のリスクが

睡 眠時無呼吸症候群は、原因によって二つのタイプに分けられます。一つは、気道の通り道である「上気道」が狭くなることで起こる「閉塞型」で、ほとんどがこのタイプです。上気道が狭くなる主な原因には、肥満、扁桃肥大、上向きでの睡眠、下あごが小さいなどがあります。もう一つは「中枢型」で、呼吸中枢の機能が低下するために、呼吸筋の運動が停止して無呼吸を起こします。

睡眠時無呼吸症候群を放置すると、酸素不足のため循環機能に負担をかけ、不整脈、急性心筋梗塞、狭心症、心不全、脳梗塞、高血圧、糖尿病といった様々な病気(主に生活習慣病)を引き起こしたり、悪化させたりして、最悪の場合、突然死につながることも。また、日中の眠気からくる居眠りや集中力の低下によって交通事故や労働災害などのリスクも高まります。



睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

睡眠時無呼吸症候群が疑われる場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

暮
Life

なるほど!納得!!生活情報

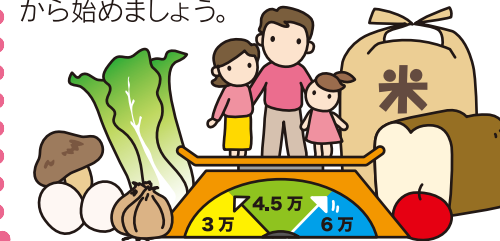
値上げラッシュの今だから

食費を上手に 節約しましょう!

最近、さまざまなモノやサービスの値上げが続いています。中でも家計を圧迫するのが、パンや麺類、調味料などの食料品の値上げです。そこで今回は、食費の上手な節約術をご紹介します。

1か月の食費平均額は単身世帯で約3万円

これは、外食費やお酒類を除いた金額です。家族が一人増えるごとに約1万5千円プラスしていくと、それが世帯の平均的な食費になるようです(例えば3人家族なら約6万円)。外食はどうしても高くなりますから、食費を節約するには、まずは外食を減らすことから始めましょう。



まとめ買いは、よく考えて!

食材をまとめ買いする家庭も多いようですが、ついつい必要のないものまで買ってしまいがちです。また、特売品などがあると飛びつきたくなりますが、傷んだり風味が損なわれたりする前に食べられる量が、よく考えてから購入しないと、かえって高くなります。



買い物リストを用意して買い物へ!

例えば1週間分の食材をまとめ買いする場合は、あらかじめ1週間の献立を決め、買い物リストを用意しておくこと、買い過ぎも防ぎ、効率よく買い物ができます。買い物リストがないときは、最初に肉や魚などメインとなる食品のコーナーから回りましょう。メインの食材に合わせて、野菜などその他の食材を選ぶと、献立を考えやすく、無駄な買い物も防げます。



作り置きおがずで光熱費を節約!

食材を無駄にせず、また光熱費も節約できるのが「作り置きおかず」です。まとめ買いした食材を新鮮なうちに調理し、日持ちのする常備菜を作っておけば、光熱費の節約にもなります。また、お弁当のおかずにも活用できて便利です。



食費の節約は、食品ロスをなくすことにもつながります。同じ食材でも、いろいろレシピを工夫しながら、楽しく節約してみたいですね。