

邑智サイト 特別養護老人ホーム・双葉園
通所介護 吾郷センター

可愛い園児と一緒に 競技を楽しみました！

5月15日、邑智保育園の園児さんをお迎えし、双葉園・吾郷センターで利用者合同の運動会を開催しました。久しぶりの園児との交流となった今回の運動会では、ご利用者と園児がペアで競争する「スプーンリレー」と「玉入れ」を赤白に分かれ競い合い、競技後ご利用者とハイタッチで喜び合う姿や、園児達がBGMに合わせて大合唱になる場面も見られ、終始笑顔があふれていました。交流に参加されたご利用者の皆様は「可愛いね」「楽しかったよ」と大変喜んでおられました。



赤白いい勝負!! ガンバレ、ガンバレ!



最後は皆でばんざーい!!

大和サイト グループホーム
マホロバの里

「母の日」記念撮影

5月11日 マホロバの里にて母の日の記念撮影を行いました! 皆様はお化粧やヘアセットをされ、胸元には手作りのカーネーションのブローチを飾られて、いつもとは一味違う装いに。晴れやかな笑顔があふれ、その場はとても華やいだ雰囲気になりました😊

その中でも、絵を描くことを趣味として続けておられる方が多く、趣味活動の延長としてお一人お一人に絵を描き溜めていただき、カレンダーを作成していただくことにしました。季節、月ごとにモチーフを考えることから楽しみを感じておられ、時間をかけて繊細な絵を描き上げておられます。継続することは大変だと思いますが、思いのこもった特別なカレンダーが出来上がる日が楽しみです。



まほろばサイト 養護老人ホーム
まほろば大和

園内ショッピングを 楽しみました

まほろば大和では、衣替えの季節に合わせて邑南町から野田久様に来園していただき、園内ショッピングを行いました。様々な商品があり、その中からご自分で希望の品物を選ぶことで買い物の楽しみを存分に味わって頂けたと思います。ご利用者から「まるでお店に来たみたい」「見るだけでもわくわくする」との声が聞かれ、普段買い物へ出かけることが難しいご利用者にとっては、とても必要な場であると感じました。購入された服を着て「どこへ出かけようかな」と次の楽しみへ繋がる買い物となりました。



大田サイト

通所介護 サンデイズ双葉園

私だけのカレンダー作り

デイサービスのご利用者の皆様はそれぞれに手芸、生け花、書道等たくさんの趣味をお持ちです。その趣味をデイサービスでも続け、楽しみのある生活につながるよう支援を行っています。

その中でも、絵を描くことを趣味として続けておられる方が多く、趣味活動の延長としてお一人お一人に絵を描き溜めていただき、カレンダーを作成していただくことにしました。季節、月ごとにモチーフを考えることから楽しみを感じておられ、時間をかけて繊細な絵を描き上げておられます。継続することは大変だと思いますが、思いのこもった特別なカレンダーが出来上がる日が楽しみです。



体
Health

●暮らしイキキ 健康ひとくちメモ

QOLを大きく低下させる

機・能・性 ディスペプシア

◎ 日本人の約10人に1人が患者

胃の痛みや胃もたれなどの不快な症状が慢性的に続いているのに、採血や胃カメラなどの検査をしても異常が見つからない。もしそんな状態なら、「機能性ディスペプシア」かもしれません。この病名を初めて聞いた、という方も少なくないのではないのでしょうか。しかし、日本人の10人に1人が「機能性ディスペプシア」といわれているほど、実は身近な病気なのです。「機能性ディスペプシア」は主に次の2つのタイプに分類されます。

●食後愁訴症候群

食後の胃もたれや、早期満腹感(少量の食事でもすぐ満腹になる)が特徴

●心窩部痛症候群

心窩部(みぞおちのあたり)の痛みや、胃の焼けるような不快感が特徴

「機能性ディスペプシア」の原因としては、胃の運動機能の低下・胃酸過多・ストレス・食生活の影響などが考えられます。これらの原因が重なり合って症状が出ることも多いようです。



◎ 生活習慣の見直しが大切

胃の痛みや不快感、食後のもたれ、早期満腹感、吐き気や胃のむかつきといった症状が3カ月以上続く場合は、「機能性ディスペプシア」が疑われます。

治療法ですが、まず生活習慣を見直して、胃に負担が少なくなるような生活を心がけることが重要です。具体的には、「できるだけ決まった時間によく噛んで、ゆっくり食事をとる」「食べ過ぎないようにする」「睡眠を十分にとり、ストレスや疲れをためないようにする」「適度な運動をする」、ほかにもアルコールのとり過ぎに注意し、禁煙することも大切になってきます。薬物療法も有効です。

ここで紹介したような症状が長引いている方は、気のせいと思わず、一度、消化器内科を受診することをおすすめします。



暮
Life

●暮らしイキキ 生活情報

物価高の今こそ実行したい

じょうずな

食費節約術

このところ多くの食材の値上がりが続き、家計を圧迫しています。そこで考えたいのが、食事の質を落とさずにいかに食費を節約するか。そのアイデアのいくつかをご紹介します。

●買い方を工夫する

買い物は毎日ではなく何日かに1度に減らし、特売の食材を中心に献立を決めるようにします。食材によって買う店を使い分け、なるべくキャッシュレスで購入してポイントを貯めたり、クーポンを利用したりしましょう。

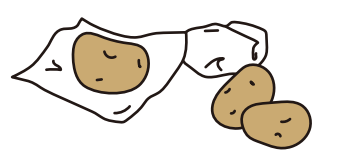


●食材ごとに買い方や保存法を考える

◇**葉物野菜**＝季節や天候などによって価格が左右されることも多いので、行きつけのスーパーでの相場を把握しておき、安い時に買うようにしましょう。余った葉物野菜は、加熱調理に使用するなら冷凍保存しても大丈夫です。使用するサイズに切ってラップで包むなどして冷凍保存します。



◇**根菜・イモ類**＝長く保存できるため、安売りの時などにある程度まとめ買いしてもいいでしょう。例えばじゃがいもは、1つずつキッチンペーパーなどに包み、日が当たらない風通しのいい場所に保存すれば2～3カ月程度は日持ちします。



◇**きのこ類**＝安い時に購入して、冷凍保存をうまく活用しましょう。しいたけは石づきを取り除き、かさと軸に切り分けて保存します。えのきは根元を切り落として、食べやすいサイズに切って保存します。



◇**冷凍野菜**＝価格が安定している冷凍野菜を活用するのも一つの方法です。生野菜が高い時は冷凍野菜を買った方が割安なこともあります。



◇**魚・肉**＝買い物に行った日の特売商品を選びます。すぐに使わない場合は冷凍保存してもいいでしょう。



◇**卵**＝スーパーによっては特売日の曜日が決まっていることもあるので把握しておきましょう。ただ、生たまごは冷凍保存できないので、賞味期限内に使い切れる量を買うようにします。

