

香東園

地域とふれあう——福祉の輪

2015 冬 だより



謹賀新年

新年明けましておめでとうございます
皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます

特別養護老人ホーム
香東園
介護老人ホーム
香東園
社会福祉法人
香東園
介護老人ホームB型
香東園華山

〒769-2322 香川県さぬき市寒川町石田西680番地1 ☎ 0879(43)2557 FAX 0879(43)6321

ご慰問 ありがとうございます



神前小学校6年生の皆様

寒川幼稚園年中組の皆様

劇団きらめき様

老人介護支援センター

第3回 家族介護教室を開催いたしました



なるほど
納得

平成26年12月10日に、薬剤師 明石 八重子氏をお迎えし「上手なお薬の飲み方や市販薬の副作用について」をテーマにご講演をいただきました。グループに分かれて薬を溶いてみたり腰を屈めて飲んだりして、実際に試すことができたので好評でした。

職員紹介



初めまして。この度、香東園でお仕事をさせていただくことになりました。大野 亜紀です。何事も前向きに取り組んで参ります。皆様と共に元氣一杯頑張ります。

第4回 家族介護教室のご案内

日時：平成27年3月19日(木) 時間：午後1:30から
場所：香東園地域交流スペース
内容：『やわらかく食べやすい介護食について』

参加ご希望の方は香東園老人介護支援センターまで ☎0879-43-6227 (清原・松中・下浦・大野・岡部)

防災委員会より【防災訓練】



11月5日の香川県シェイクアウト(県民いっせい自身防災行動訓練)に香東園も参加しました。利用者の皆さん、職員共に真剣な面持ちで大地震に備え、身を守る訓練を行いました。

11月7日には火災に備え、大川広域消防寒川分署の皆さんのご指導の下、消防避難訓練を行いました。利用者の皆さん、職員も緊迫した面持ちで訓練に取り組みました。また、職員が起震車による地震体験訓練を体験して、身をもって地震の怖さを知りました。

【相談・苦情受付】

遠慮なくご相談ください。

H26.11月からH27.11月まで
要望・苦情を受け付けました。

苦情 特養・ケアサービスについて 0件

※毎月ショッピングやホーム喫茶など、様々な行事を行っていますのでボランティアに参加いただける方はご連絡ください。

当施設の見学

問い合わせにはいつでもお受けしています。介護に関する総合的な相談をお受けします。お気軽にご相談ください。

プライバシーを尊重し、守秘義務を守ります。

ほっとりハビリ

「笑うことの効用」

- ・ストレス解消させる。
- ・自律神経のはたらきがよくなる。
- ・人間関係がよくなる。
- ・細胞や血管を若々しくする。
- ・脳を刺激する。
- ・免疫力を高める。
- ・痛みをおさえる。



笑いは「奇跡」の薬

昔から「笑う門には福きたる」といいますが、「笑い」は自分の気持ちを癒してくれるばかりか、まわりの人達も和ませてくれます。今年も利用者様が笑顔で元気に過ごせるよう努めてまいります。

まんぷくだより



寒波がやってきて、寒さが厳しく感じる季節となりました。このような寒い時期には血圧が上がると言われています。寒くなると血圧が上がる原因の1つとしては、寒さによるストレスが関係しています。また、冬は夏に比べて食欲が増進する人が多いと思いますが、これにより塩分の摂取量が増えちゃうことになるのです。よって今回は高血圧を防止する減塩の方法について紹介したいと思います。

***** 高血圧を防止する減塩の方法 *****

◎料理にアクセントをつける

食塩を少しずつつけて使うよりも1つの料理に重点的に使い、ほかの料理は薄味や無塩でも食べられるものを組み合わせると満足感が出ます。

◎酸味を利用する

ゆず、レモンなどのかんきつ類のしぼり汁や酢を利用し、酸味を出すことで薄味でもおいしく食べられる組み合わせをすると満足感があります。

◎香辛料を上手に使用する

カレー粉、辛子、七味唐辛子、わさび、生姜などを上手に使うことで味にスパイスを利かす事が出来る為、塩分の節約になります。

◎油を使うことで食べ易くする

揚げたての天ぷらやフライは塩分がなくても美味しく食べることができます。ただし脂肪分の摂りすぎは高血圧につながるため過剰摂取は厳禁です。

◎味は出来上がる直前に整える

煮物や汁物は煮ている間に水分が蒸発して味が濃くなるので、完成の直前に味を整える必要があります。

◎天然の食材を活用する

昆布、鰹節、きのこ類等の天然の食材からだしをとる、化学調味料は避けるようにします。化学調味料には多くのナトリウムが含まれています。

◎新鮮な材料を用いる

新鮮な食材は食材そのものが風味豊かで、調味料を使用せずに美味しく食べることができます。また、旬の食材は持ち味、香りがよい為、積極的に取り入れることをお勧めします。

以上のように食事における多くの減塩方法があります。このような減塩方法を知ることで、冬場に陥りやすい高血圧を防止し、バランス良く栄養を摂って寒い冬を乗り切りましょう!

