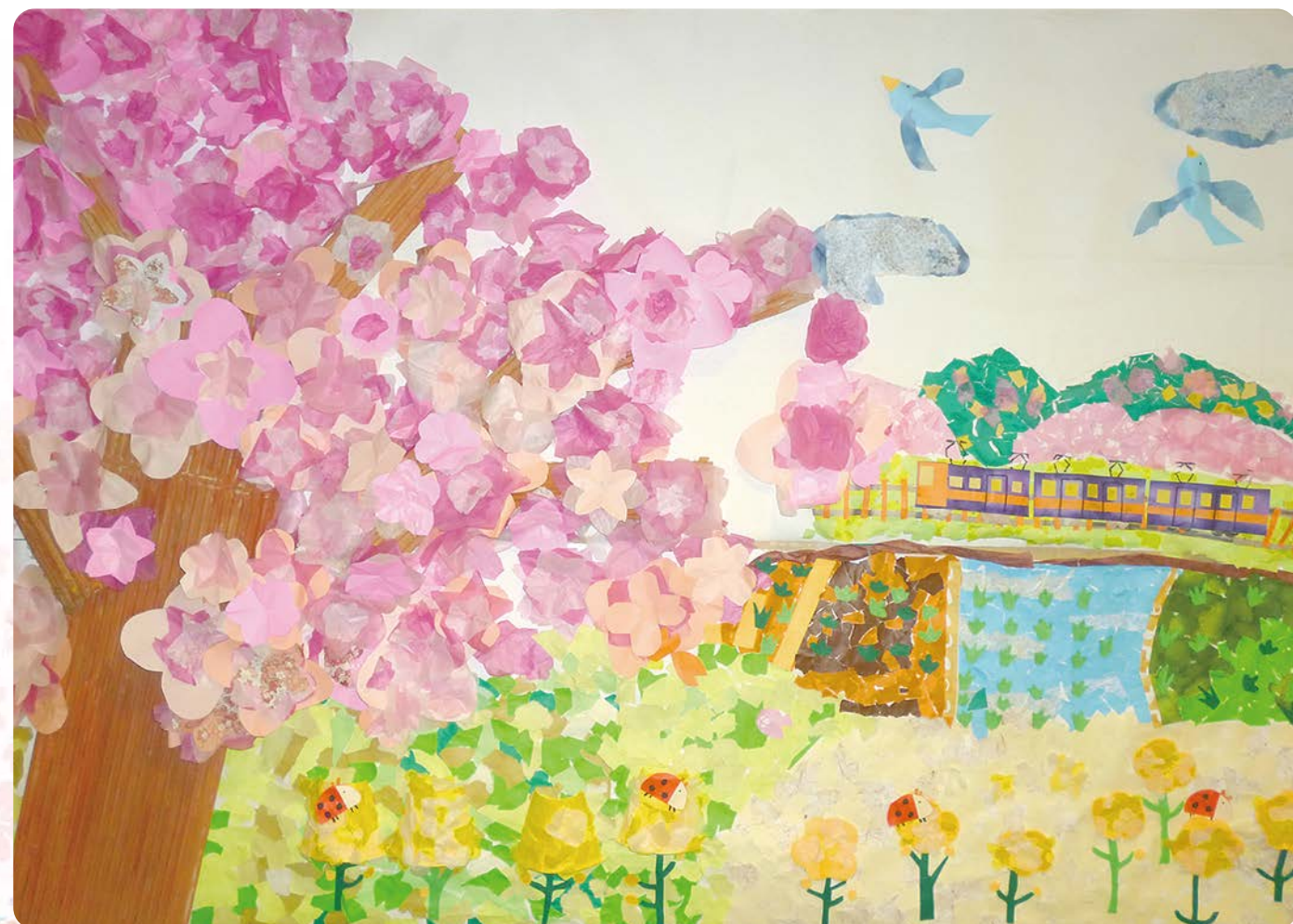


香東園

地域とふれあう——福祉の輪

2015 **春** だより



デイサービス 利用者様の作品

穏やかな陽気になり
お花見や外出に心弾みます。



特別養護老人ホーム
香東園
盲養護老人ホーム
香東園
軽費老人ホーム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・研修 ありがとうございます

「高松フルス愛好会の皆様」 いつも楽しい時間をありがとうございます♪



「個人情報研修」



個人情報の取り扱いの方法、原因や対策などについて学びました
「個人情報」……とは、生存する個人に関する情報であつて、当該情報に含まれる氏名、生年月日、その他の記述等により**特定の個人を識別することができるもの**(他の情報と容易に照合することができ、それにより個人を識別することができることとなるものを含む。)をいう。

「異動職員 紹介」



生活相談員 **丸山 良太**

この度4月より特養3階介護士から、特養3階フロアの生活相談員として異動になりました丸山良太です。皆さんに頼られる存在となれるよう、笑顔を決して努力していきますので、よろしくお願いします。

家族介護者交流事業のご案内

日 時：平成27年 6月 4日(木)
場 所：淡路人形座、きとら津名一宮店で昼食、淡路花さじき、北淡震災記念園
時 間：香東園 8時15分出発
参加料：2,160円(昼食代)

平成26年度 家族介護教室を開催いたしました



平成27年3月19日に、キッセイ薬品工業(株)東口正嗣氏より「最新の介護食について～食べる喜びをいつまでも～」をテーマにご講演をいただきました。

平成27年度 第1回 家族介護教室のご案内

日 時：平成27年 5月 20日(水) 13:30～15:30
場 所：香東園地域交流ホール
内 容：香東園職員による介護保険制度や糖尿病について

連絡先：香東園老人介護支援センター
0879-43-6227
(清原・松中・下浦・大野・岡部)



【相談・苦情受付】

遠慮なくご相談ください。

H27.1月からH27.4月間で
要望・苦情を受け付けました。
要望・苦情について…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

問い合わせに関して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。

軽費老人ホーム

●お花見(今年は蒲宮へ!!)



入居者募集中

・60歳以上の方で自炊ができる程度の健康状態の方を対象としています。
・空室あと少しです。
お気軽にご相談下さい。

●外食(お好み焼き、中華、etc)



●大根(大収穫でした)



みなさん大喜びおでんパーティー

●たこ干し作り



●紅葉(季節ごとに外出します)



まんぷくだより

春の気配を感じるようにはなりましたが、気温の変化が激しい季節である為、温かくなったり、寒くなったりする毎日です。このような環境の変化に私達の体はとても弱く、気温の変化が激しい時には自律神経が乱れやすくなってしまいます。自律神経のバランスが乱れると、疲れ、倦怠感、めまい、不眠などの不快な症状が現れる為、今回はこのような自律神経の乱れを整える食事方法を紹介します。

自律神経の乱れは副交感神経が十分に働いていない状態...



自律神経バランスを整える食事とは…?

「1日3回の食事を摂る事で腸に刺激を与える！」

腸は刺激を加えると動く性質である事から、仮に1日に1回の食事が摂れないという人は1日に1回しか腸に刺激を与えないという事になり腸の動きが悪くなってしまいます。自律神経のバランスを安定させるためには「食生活の改善」が重要であり、腸に刺激を与える為に、1日3回の食事を摂る事が大切です。

「3回の食事で欠かさず食べるべきは朝食！」

朝食は朝低くなる事が多いとされる副交感神経を上げるチャンスです。また、朝食を摂る事により血液が全身にめぐる事で血流がよくなります。そして、あわただしい朝に少しの時間でも落ち着いて座り、朝食を摂る事で「余裕」が生まれ、自律神経のバランスを整える事が出来ます。

「こまめに水分補給を！」

水分を摂る事も消化器系を刺激する為、自律神経を整える事が出来ます。水分といっても体を温める温かい飲み物が効果的で生薑湯、紅茶、ウーロン茶等の飲み物をこまめに補給しましょう。

自律神経を整える食べ物とは…?

「食物繊維を多く含む食材」

食べ物腸内を進む時は副交感神経が優位になる為、食物繊維を多く含む食べ物は腸内で時間をかけて進むことから、副交感神経が優位になる時間が長くなります。玄米やごぼう、きのこ類や海藻、また西洋かぼちゃなどは食物繊維を多く含む食材です。

「辛い、酸っぱい食材」

唐辛子やわさび、お酢やレモン、梅干しなどすっぱいものや辛い食べ物もまた、副交感神経を優位にすると言われています。食べすぎは逆効果となる為、適度に食事の中で取り入れましょう。

「発酵食品」

味噌、納豆、漬物、ヨーグルト、乳酸菌などの発酵食品も自律神経を整える働きがあり、腸内環境も整える為、免疫を高める事にも繋がります。

花見弁当

4月2日は花見弁当を提供しました。

