

# 香東園

地域とふれあう——福祉の輪

2015 秋 だより



盲養護入居者さまの作品です

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋……  
実り多い秋を過ごされますよう。



特別養護老人ホーム  
香東園  
盲養護老人ホーム  
香東園  
社会福祉法人  
香東園  
軽費老人ホームB型  
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・ボランティア ありがとうございます!



「敬老会」では、素敵なフラメンコを観ることができました!



いつも素敵な歌声をありがとうございます。



学生の皆さんが香東園の清掃ボランティア活動に来て下さいました。施設がとても綺麗に過さやすくなりました。ありがとうございました!

### 夕涼み会でのご支援ご協力ありがとうございました。

株式会社たまも 様 株式会社ふたば 様  
KC香川調剤薬局 様 四国明治乳業 様

## 老人介護支援センター

### さぬき市家族介護教室のご案内

日 時：平成27年11月19日(木) 14:30~16:30  
場 所：香東園 地域交流ホール  
内 容：認知症の人と向き合う方法  
講 師：さぬき市民病院 精神科心療内科部長 吉宗 真治 医師



9月18日、『介護体験を通して、在宅介護を考える』をテーマに介護教室を開催いたしました。介護方法や言葉かけの工夫、サービス関係者との連携等についてお話をいただきました。参加された方からは、共感できる、今後の参考になったとの感想が聞かれました。

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

【相談・苦情受付】  
遠慮なくご相談ください。  
H27.8月からH27.10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

●敬老会 おめでとうございます フラメンコの方と記念撮影

●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。  
・今なら少し空室あります。  
お気軽にご相談ください。

●外食 (ステーキ、回転寿司等)

●趣味 らっきょ漬けました

今年もなすやトマトを収穫!!

## まんぷくだより

### 夏～秋にかけての季節の変わり目は「秋バテ」に注意!

暑い夏が終わり、過ごしやすい気候になってきたかと思えます。しかし、今のような季節の変わり目には気温がぐんと下がる為、この温度差に身体が対応しきれず、身体の不調を訴える方が増えてきます。また、夏場に冷たい食べ物や飲み物をたくさん摂った事で、胃腸が弱り、身体が怠い・食欲がないといった「秋バテ」を起こしてしまう可能性もあります。そこで、このような季節の変わり目に起こりやすい身体の不調を防止する為の適切な食事について紹介します。



### 夏場に弱った胃腸を回復させるには、 身体を温める食事を積極的に取り入れる

- 温かい飲み物、汁物で身体を温める  
飲み物を飲む際には紅茶や甘酒などの温かい飲み物をお勧めします。また食事の中でも温かいスープや汁物を取り入れて身体を温めましょう。
- 身体を温める食材を使う  
生姜は身体を温める作用がある為、紅茶や甘酒、スープに入れて使うと効果的です。また、かぼちゃや大根、芋などの根菜類も身体を温める作用がある為、積極的に摂り入れましょう。
- ゆとりをもった食事  
早食いは弱った胃に負担をかけます。食事は時間にゆとりをもって、よく噛んで食べる事を意識しましょう。
- 旬の食材で免疫を高める  
秋が旬の食材は、ビタミンやミネラル、食物繊維を豊富に含み、免疫を高める効果があります。秋が旬の食材には秋刀魚、鮭、椎茸、じゃが芋、さつまい芋、かぼちゃなどがあげられます。

### 敬老会 弁当



【弁当メニュー】  
・栗ごはん  
・炊き合わせ  
・天ぷら  
・ひじきの酢の物  
・デザート