

# 香東園

地域とふれあう——福祉の輪

2016 **春** だより



デイサービス利用者の作品です

春爛漫の季節を迎え  
心 浮き立つ 季節となりました。



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

## ご慰問ありがとうございました!

寒川幼稚園の皆様

ちどり会の皆様

ポール池尻 様

jokeor 様

研修 ■ 介護のリスクマネジメントの基礎知識

ご慰問・研修では、  
沢山の方々のご協力  
いつもありがとう  
ございます!

平成28年度 さぬき市委託事業  
第1回 家族介護教室を開催いたします

内容: **上手な介護保険の利用の仕方**  
～介護保険料を減らそう～  
香東園老人介護支援センター職員

日時: 平成28年5月26日(木) 13:30～15:30  
場所: 香東園地域交流スペース

平成28年度からのさぬき市の新しい  
介護保険事業についてお知らせしたいと思います。

香東園倶楽部のご案内

一緒にパッチワークを楽しみましょう

先生が優しく教えてくれます。作品作りをしたり、会話やお茶をして楽しい時間を過ごしましょう。  
今後、ウォーキング、書道等の活動も検討しています。材料費のみ集めさせていただきます。  
6月からスタートします

家族介護者交流事業のお知らせ

日時: 平成28年6月2日(木)  
行き先: RSK/バラ園・旧閑谷学校  
お食事 喜怒哀楽  
香東園 9:00出発、17:40着予定

バラの鑑賞や美味しいお食事、交流を楽しんで  
体も心もリフレッシュしましょう。

平成28年度 介護教室年間予定

28.7月 熱中症の予防と対策 おむつの当て方  
8月 大隅理学療法士による運動  
9月 高齢者の病気と応急処置 病院受診について  
11月 筋力アップにつながる食事 リフレッシュ運動  
29.1月 認知症との関わり方/口腔ケア  
3月 薬に関する豆知識

お問い合わせ、お申し込みは、香東園老人介護支援センター 電話: **0879-43-6227** まで

【相談・苦情受付】  
遠慮なくご相談ください。  
H28.1月からH28.4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

●梅見

もう少し早く行けば良かったね。

●外食 (津田サービスエリア)

綺麗な景色を見ながらランチタイム

●「古典芸能の世界」

今年度も行ってきました。

●桜

桜の木の下でお茶会をしました。

●趣味

おひたしにしました。皆さん喜んでくれました。

●職員の紹介

桑原 優栄  
新しい職員が4月より増えました  
よろしくお願致します。

## まんぷくだより

今年の春は3月下旬の寒の戻りで気温が一気に下がり、その後4月に入ると温かくなってきた事で、気温の変化が大変目立ちます。このような気温の変化が激しい時期は体調を崩し易く、免疫の低下が見られます。また春と言えば花粉症の時期であり、この花粉症も免疫が低下した状態で発症し易くなると言われています。そこで今回は免疫を高める花粉症に効果的な食材について紹介します。

花粉症に効果的な食材

**大葉(しそ)**  
しその葉に含まれるポリフェノールの一種であるα-ロスマリン酸。が、過剰に作用してしまう免疫反応を正常に戻し、アレルギー症状を軽減する作用がある。

**サバ、アジなどの青魚**  
青魚に含まれるEPA、やDHA。といった不飽和脂肪酸は免疫機能の動きを正常にしてアレルギー症状を抑える働きがある。

**ヨーグルト**  
花粉症を発症している人は、腸内環境が乱れていることが多いと言われており、ヨーグルトを食べる事で、腸内細菌のバランスを整え、アレルギー症状を緩和する事が出来る。

4月4日は施設で花見弁当を提供させて頂きました

～メニュー～

- ・春野菜の混ぜ寿司
- ・春野菜の天ぷら(海老・筍・南瓜・甲子)
- ・煮物(がんも・ふき・人参)
- ・デザート(いちご・ミニケーキ)
- ・たぬき汁

厨房職員が心を込めて作った花見弁当です!

〒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