

香東園

地域とふれあう —— 福祉の輪

2017 冬 だより



特養入居者様の作品です

明けましておめでとうございます
今年も幸多き年でありますよう、心からお祈り申し上げます。

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
社会福祉法人
香東園

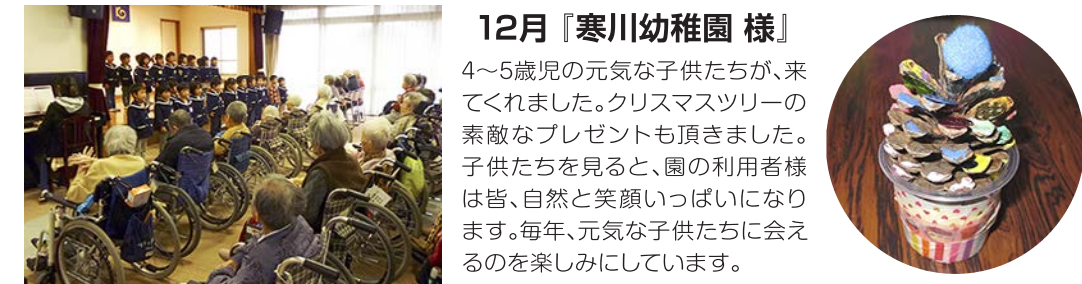
〒769-2322 香川県さぬき市寒川町石田西680番地1 ☎0879(43)2557 FAX 0879(43)6321

http://www.koutouen.com/

ボランティアに来ていただいた皆様の紹介です。いつもありがとうございます♪



素敵な歌と踊り、驚きのマジックショー等々、いつも楽しいひと時をありがとうございます。



12月『寒川幼稚園 様』

4～5歳児の元気な子供たちが、来てくれました。クリスマスツリーの素敵なプレゼントも頂きました。子供たちを見ると、園の利用者様は皆、自然と笑顔いっぱいになります。毎年、元気な子供たちと会えるのを楽しみにしています。

防災委員会より



11月4日に香東園も香川県シェイクアウト(県民いっせいで地震防災行動訓練)に参加しました。利用者の皆さんも大きな揺れに備え、身を守る姿勢を学びました。
11月28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、職員の起震車による、大規模地震時での揺れの体験も行ないました。



徳武産業(株)社員 様

徳武産業(株)社員の皆様には、出勤前の早朝にも関わらず、定期的に外周りのお掃除をして頂いています。香東園はクスギ林の山際にあるので、この季節は木の葉が沢山飛び舞うために、大変助かっています。いつもきれいにさせて頂き、ありがとうございます。

老人介護支援センター

平成28年度 さぬき市受託事業
第7回 香東園 介護教室のご案内

日時：平成29年1月27日(金)13:30～15:30
場所：香東園 地域交流スペース
内容：高齢者の病気と応急処置
講師：多胡 護 先生

3月は「薬剤師による薬について」
今後、医師によるお話や笑いヨガも予定しています。取り上げて欲しい内容がありましたらお知らせください。



香東園倶楽部

地域の方々が主体的に行なう倶楽部です。健康づくりや趣味活動の場として香東園倶楽部を楽しくご利用してください。

- 大隅理学療法士による健康増進教室 第1・3 水曜日 14時から
- おしゃべり手芸教室 第2・4 金曜日 10時から

参加費無料(材料費別)
絵手紙・編み物・将棋・ウォーキングなど指導して下さる方、参加者を募集しています。



お問い合わせ・介護相談：香東園老人介護支援センター 電話：0879-43-6227

【相談・苦情受付】

遠慮なくご相談ください。
H28.11月からH29.1月間で要望・苦情を受け付けました。要望・苦情について、1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。

ほっとリハビリ



有酸素運動について

口から入ってきた糖質や脂肪は、体内に取り込みやすい形に変わって、胃や腸で吸収されます。吸収された糖質や脂肪は、血液の中に入って体をめぐり脳や内臓を動かしたり、関節を動かす筋肉のエネルギーとして使われます。そこで使われなかった余分なものは皮下脂肪や内臓脂肪となって貯蔵され、必要などきに分解されて使うようになっています。

有酸素運動では、運動をしはじめの20分は、主に血液中の糖、脂肪をエネルギーとします。だいたい20分が過ぎたころからは、体の中に貯蔵されていた皮下脂肪や内臓脂肪が分解され始め、脳や内臓・関節を動かす筋肉が使いやすい形となって血液の中を流れ、体をめぐり始めます。また、運動をしている最中は、自律神経の作用で、体の中にエネルギーを取り込む内臓の筋肉を動かす事よりも、関節を動かす筋肉でエネルギーを使う事の方が優位になるために血液の中にある糖質や脂肪は、主に関節を動かす筋肉で使うようになります。ウォーキング、ランニング、エアロバイクなど継続的で比較的弱い力が筋肉にかかる運動が有酸素運動に含まれます。

温かい季節になるまで、外に出る機会も少なくなり、身体をなるべく動かしたくないと思いますが、以上の事を頭の中に入れて運動を行うと体に負担が少なく、効率の良い運動ができると思います。



まんぷくだより

～1月1日 昼食～

おせち料理とお雑煮を提供しました!



※こちらはソフト食になります。

おせち料理 メニュー

- 栗赤飯
- 焼き物 (ぶり・えび・絵馬かまぼこ)
- 伊達巻、黒豆、数の子
- 煮物 (カニ風味高野豆腐・六方かぶら 昆布巻き・生麩・絹さや)
- お雑煮

おせち料理の意味

お正月の行事食であるおせち料理、ですが、その食材それぞれが意味を持っています。古くから伝わるおせち料理に使われる食材の意味について、今回は施設で元旦に提供した食材の中から選んで紹介したいと思います。

- ぶり 成長と共に名前が変わる出世魚である。事から出世を願って食べられます。
- えび 姿に例えて、腰が曲がるまで長生き出来る様に、と長寿を祈る食べ物です。
- 伊達巻き 形が巻物に似ている事から、文化の発展や、学問、習い事の成就を願う食べ物です。
- 黒豆 黒色は古くから魔除けの色とされており、この1年まめ(真面目)に働き、まめ(健康)に暮らせる様にと邪気を払い、無病息災を願った食べ物です。
- 数の子 数の子はニシンの卵であり、ニシンは卵が多い為、子宝や子孫繁栄を願う縁起物として食べられます。
- 昆布巻 養老昆布=よろこぶで不老長寿とお祝いの縁起物です。子生(こぶ)の字をあてて、子孫繁栄を願うものでもあります。また巻物に通じる事から、伊達巻同様、文化の繁栄や学問成就の意味も持っています。