

よみうり

発行元：
社会福祉法人 紀伊松風苑
編集集：
広報誌作成委員会
編集長：
総施設長 横山 マリコ
TEL 073-455-3676
FAX 073-455-5311

第91号
2025.8



目 次

P1	表紙 松風苑植物マップ
P2 ~3	利用者様のご様子
P4	入職式
P5	医務室でーす／キッチン松風
P6 ~7	すき間体操
P8 ~9	デイサービスだより
P10~11	そのべの丘だより
P12	グループホームだよりなるたきのさと
P13	グループホームだよりひだまりの家
P14	行事予定 編集後記



利用者様のご様子

緑花センターへお出かけしました

「暖かくなるし、外へ行って桜みたいわあ」との声もあり、3月26日に緑花センターへお出かけしました。残念ながら満開の桜は見られませんでしたが、その日はお天気も良くてぽかぽかした陽気でお出かけ日和でした。

久しぶりの外出だったこともあり、皆さんとても笑顔で「あの花かえらしなあ」「こっちもや」と花を眺められ、「楽しかったから、また連れて行ってよ~」と嬉しそうにされていました。



リソールを食べてみよう。

リソールとは人参、じゃがいも、肉類を小麦粉の皮で包み、パン粉を付けて揚げたインドネシアのお菓子です。インドネシアでは伝統的なストリートフードだそうです。このお菓子を作ってくれたのは技能実習生のインドリさん。小麦粉、コーンスターチ、牛乳、水をこねて皮から手作りしてくれました。見た目は春巻きのようですが、味はコロッケに近いそうです。



ラーメンたべたいなあ…

利用者様より「ラーメンたべたいな」とリクエストがあり、おやつにラーメンをご用意しました。「うわあ、嬉しいわ。久しぶりやなあ」「美味しい！」と皆さん完食され、翌日も「また食べたいなあ」とおっしゃっていました。



令和7年度 新入職者入職式



理事長 訓辞



辞令授与



今年は3名の新入職員です

新入職員 答辞





水虫について

看護師
奥川 友希

水虫は白癬菌（はくせんきん）といふカビの一種が皮膚に感染することでお発症する病気です。特に足の指、かかと、爪などに症状が出やすく、高齢者の間でも非常に多い感染症です。60歳以上では4人に1人が水虫になっています。老人は抵抗力が弱ついたり、他の病気をもつていて治療に専念できないことなどから、一度水虫になるとなかなか治りません。また、人の皮膚は約28日周期で新しい皮膚に入れ替わっているのですが、老人になると新陳代謝が落ちているためこの周期が長くなります。そのため治療はより長期化となり、爪の中にまで水虫の菌が入つて行つてしまい爪の水虫にもなってしまいます。

あなたは、大丈夫ですか？ 水虫が好む環境チェック

当てはまる項目が多いほど、水虫になりやすいといわれています。

- 足を清潔に保てていない、ついつい足のケアを忘れがち
- 毎日長時間靴を履き、足が蒸れた状態が続くことが多い
- 体温が高く、お互いにくつつき合って湿りやすい
- どちらかというと、脂性だと思う
- 糖尿病、免疫不全などで機能の免疫力が弱っている

水虫を予防するためには、日常的な足のケアが必要です。

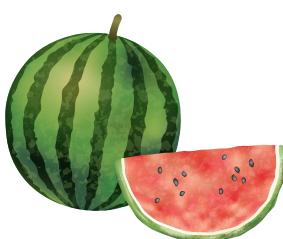
- * 足をしっかりと洗う
- * 毎日お風呂で足の指の間まで石けんで洗う・足を洗った後はタオルで完全に乾かすことが重要
- * 通気性の良い靴や靴下を選ぶ
- * 同じ靴を毎日履かない
- * 同じ靴を毎日履かない
- * 爪の手入れを定期的にする
- * 足の保湿を忘れない

これらに気をつけて足を清潔に保ち、快適に夏をすごしましょう。

暑さで疲れやすい身体に効果的なものが、梅干しやレモンに多く含まれているクエン酸です。このクエン酸は暑い夏を乗り切るために昔から欠かせない成分です。このクエン酸と並び熱中症予防に必要な栄養素を含む食べ物がスイカです。

スイカは90%が水分で、糖分やカリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富に含まれています。少量の食塩を加えると水分、ミネラルと一緒に塩分も効率よく摂取でき、スポーツドリンクと同じような効果が期待できます。ビタミンCも多く、糖分はエネルギーに素早く変わるために、夏のエネルギー補給にピッタリの食べ物です。

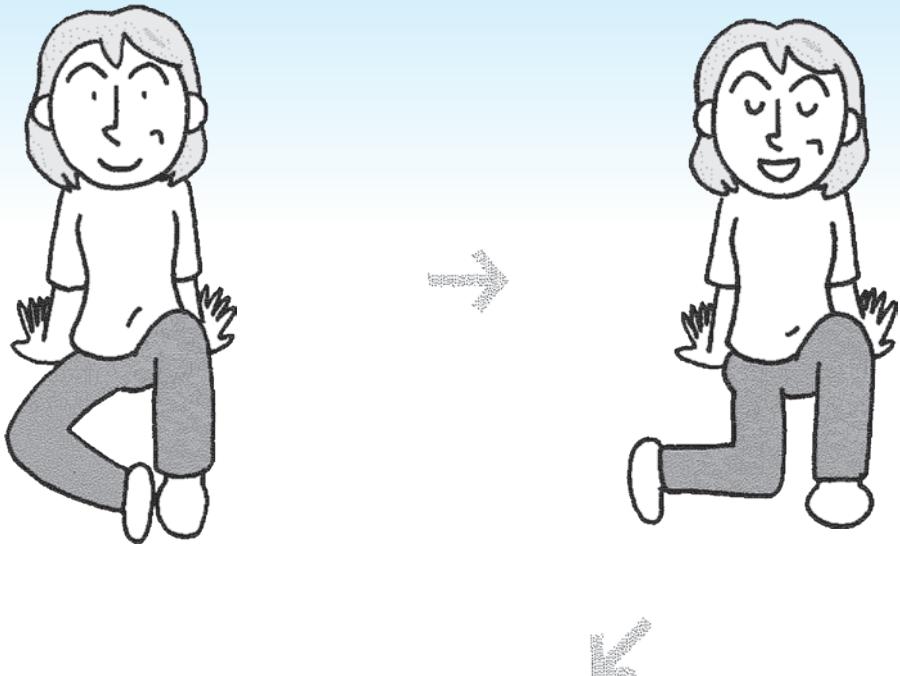
スイカの栄養を効率よく摂取するためにはそのまま食べるのもいいですが、スイカと氷をブレンダーにかけてスムージーにしたり、サラダに使用するなどもおすすめです。ぜひ、試してみてはいかがでしょうか。



管理栄養士
梶原 喜代美

スイカを食べて熱中症予防をしおしお。

- ③ 片ひざを外側に倒して足のつけ根の力を抜き、3つかぞえる。次に内側に倒して、3つかぞえる。これを左右の足それぞれおこなう。



- ④ 最後に両足とも外側
に倒して股関節をゆ
るめる。



POINT

- ・ひざだけを倒し、腰は上がらないようにしましょう。
- ・力で無理に倒そうとせず、自分の足の重みでひざのまわりがのびる
ように、力を抜いておこないましょう。

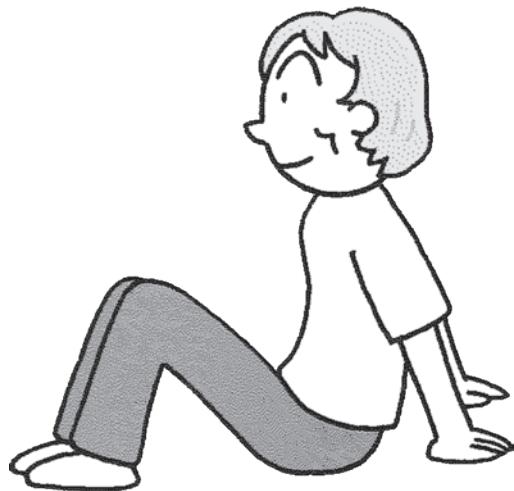
→ **足** のすき間体操

座ってひざ倒し

普段、前に曲げてばかりのひざを、横に倒す体操です。ひざまわりをよくのばし、けがをしにくいひざにしていきましょう。

動き方

- ① 両ひざをそろえて立てて座り、両手は体のやや後ろにつく。



- ② 両ひざを付けたままゆっくり左右に倒す。



ほよみ

ロボットのパルロ君



歌って踊ってお話してくれます

はい
チーズ

デイにもミャクミャクが…



音楽の時間



リズムに合わせて♪



苑庭にはたくさんの花が咲いています



浅漬けにしておいしく
いただきました

りっぱなきゅうりがとれました



ここに植えようか?



その後



デイサービス

今号のきらっきらさん

デイサービス最高齢105歳!!



いちご畑まで歩いてきました



頑張ってリハビリしてます



ラップの芯を使ってコロコロ

将棋



真剣勝負です



うまく出来るかな？

クッキング



水まんじゅうです

手芸



次はひまわりを作成します



出来上がって玄関に…



お花紙を使ってみなさんで
こいのぼりを作成中

ホーム

べの丘だより



BBQ~



ジュージュー



おいしいヨ



ひさしぶりの屋外



レクリエーション
書道・体操に
取り組んでいます



上手に書けるかな?



小規模多機能型

紀伊松風苑 その

HAPPY BIRTHDAY



おいしそお～
やなあ

もうすぐ完成♪



鯉のぼり



～手指機能向上～

ハエたたきゲーム



うまいこと
たたけるか?

1・2
1・2



たおれそ～



グループホーム 紀伊松風苑 なるたきのさと

ひな祭り



今年もキレイに咲きました。

母の日



母の日にはカーネーションとロールケーキでお祝いをしました。

子どもの日



普段の様子

手作りのもぐらたたきを行ったり、お花を植えました。



グループホーム 紀伊松風苑 ひだまりの家

花見



桜がとてもきれいでした。



母の日



日頃の感謝を込めました

春の遠足



リフレッシュしたよ!

しょうふう91号 特別養護老人ホームの行事予定です

令和7年8月の行事予定

- お好み食事会 喫茶「ひとやすみ」
機能訓練 夏祭り
 盆法要

令和7年9月の行事予定

- お好み食事会 喫茶「ひとやすみ」
機能訓練 敬老祝賀会
彼岸法要

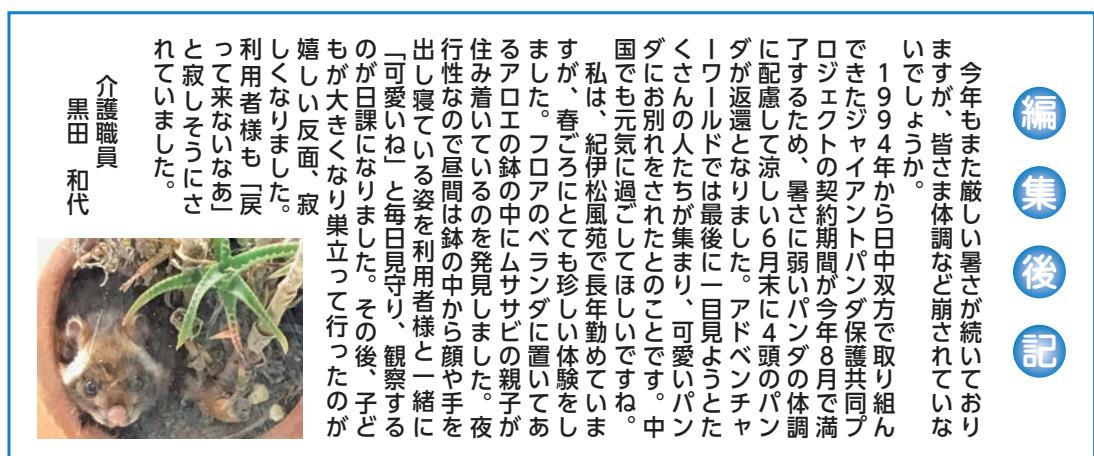
令和7年10月の行事予定

- | | |
|--------|----------------|
| お好み食事会 | 喫茶「ひとやすみ」 |
| 機能訓練 | ふれあいレクリエーション大会 |
| 避難訓練 | 月例法要 |

令和7年11月の行事予定

- お好み食事会 喫茶「ひとやすみ」
機能訓練 月例法要

※地域交流会、お出かけタイム、ショッピング、音楽療法、法要、なるたきのさとオレンジカフェ等は、新型コロナウイルス感染状況をみて随時再開予定です。



♪次回第92号は令和7年12月発行予定です。どうぞおたのしみに♪

社会福祉法人 紀伊松風苑

〒640-8483 和歌山市園部1668番地の1

TEL 073-455-3676

FAX 073-455-5311

<http://www.kii-shoufuuuen.jp/>

ムイーストタビ業事有功業園
シデイサムヘルスプロセサ
別養護老人ホーメンテ
シデイサムヘルスプロセサ
居宅介護支援センター有功業園
和歌山市地域包括支援センター有功業園
第2層生活支援体制整備らぎ
救護施設かづらぎ
グループホーム紀伊松風苑なるたきのさと
グループホーム紀伊松風苑ひだまりの家
小規模多機能型ホーム紀伊松風苑のそのべの丘
まつのかぜり育
なるたきのさとオレンジカブエ

