

ほうふう

発行元：
社会福祉法人 紀伊松風苑
編集：
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 92 号
2025.12



目

次

社会福祉法人
紀伊松風苑

P 1	表紙 松風苑植物マップ
P 2 ～ 3	利用者様のご様子
P 4	歓迎式
P 5	医務室でーす／キッチン松風
P 6	予防接種
P 7	頭の体操
P 8 ～ 9	デイサービスだより
P 10 ～ 11	そのべの丘だより
P 12	グループホームだよりなるたきのさと
P 13	グループホームだよりひだまりの家
P 14	行事予定 編集後記

利用者様のご様子



楽しいねっ♡

夏まつり



各フロアにて夏まつりをしました。法被を着たり、提灯が付いていたりといつもと違う雰囲気の中、夏まつりを楽しんでいらっしゃいました。

かき氷



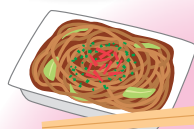
これちょうだい



何とも言えない表情です



たこ焼き



焼きそば



「たこ焼き」?

たこ焼きが好きな利用者様の名前から「たこ焼き」と命名。「似顔絵」付きです。



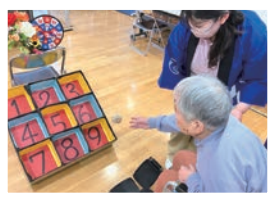
スマートボール&ストラックアウト



やったあ、嬉しいワ。



景品とったヨ!



ヨ-ヨ-つり



射的



よくねらって!



野菜を収穫しました



フロアのベランダの菜園で野菜を育てています。今年はたくさんのきゅうりを収穫しました。収穫したきゅうりは、ポテトサラダに入れて美味しく召し上がられました。



いいのできたヨ!

技能実習生・特定技能・留学生歓迎式

令和7年7月16日に技能実習生、特定技能（介護、調理）、留学生など12名の歓迎式を行いました。



- インドネシアからの技能実習生 …… インドリ イスラミアワティ プトリさん
プトリ ヌリザさん
- ベトナムからの特定技能（介護） …… グエン ティ キム トウイさん
チャン ティ ヒエンさん
- フィリピンからの特定技能（調理） …… サンチェス アントネット ソモザさん
サントス アン ニコール ディオキノさん
ポンテマヨル レナリサさん
ヴィリャリアザ ジウィル パスクアルさん
- ベトナムからの留学生 ……………… グエン ティ ミ フクさん
ヴ ホアン ロンさん
- インドネシアからの留学生 ……………… ムハマド マラ ラウトさん
- 中国出身の職員 ……………… 張 仲維さん

基本の介護技術や利用者様との接し方など、日々勉強しています。

膀胱炎



看護師

戸田 菜々

寒くなるこの季節、トイレを我慢したりしていませんか？

冬に膀胱炎が増える理由には、体が冷えることで免疫力が低下し細菌に感染しやすくなること、また寒い時期は飲水量が減り尿が濃縮されること、尿意を我慢することで細菌が繁殖しやすい環境になること、そして交感神経が優位になることで膀胱が収縮し頻尿になりやすいことなどが挙げられます。

◇膀胱炎とは

膀胱に細菌が感染して炎症が起きる病気です。

◇症状

- ・頻尿…尿意を感じる回数が増え、短時間で何度もトイレに行きたくなる
- ・排尿痛…排尿の際や、排尿の終わりにツンとした痛みやしみるような痛みを感じる
- ・残尿感…排尿後も膀胱に尿が残った

ているような、すっきりしない感覚がある

- ・尿混濁…尿が白く濁る
- ・血尿…膀胱の粘膜が傷つくことで出血し、尿が赤くなる

◇膀胱炎にならないために

- ・水分を多く摂る…成人の尿量は一日当たり平均1000〜1500mlなので、一日当たり4〜6回は排尿が必要。なお、コーヒーや緑茶といったカフェインを含む飲み物やアルコール飲料は、逆に体内の水分を減らす働きがあるので注意が必要。
- ・排尿を我慢しすぎない…3〜4時間おきくらいにトイレに行って排尿するようにする。
- ・免疫力を高める…十分な睡眠時間とバランスが取れた食事、適度な運動、ストレスをためないようにする。

少しでも気になる症状が出た場合は、早めに泌尿器科か内科を受診しましょう。

冬野菜を食べよう



調理員

森口 智子

冬野菜といえば皆さん、何を思い浮かべますか？

白菜・ほうれん草・大根などいろいろありますが、冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう細胞に糖を蓄積するため糖度の高い野菜が多いことです。食べた時に甘くておいしいと感じるのはこのためです。

また冬野菜は栄養価も高く、白菜にはビタミンCやカリウム、食物繊維が多いので、風邪予防や肌の潤いに効果的です。ほうれん草には鉄やβ-カロテン、カルシウムなどが多く含まれ、貧血予防や動脈硬化、脳卒中予防に効果があると言われていいます。

お鍋や煮物、スープなどでたくさん食べて、寒い冬を乗り切りましょう。



新型コロナウイルス・ インフルエンザ予防接種の様子





Question

106

鍋料理

鍋料理でよく言われる「肉としらたきを近くに置くと肉が硬くなる」。実はこれはただの俗説で、実際に調査したところ肉の硬さに影響がないことが判明している。

目標時間

2分00秒

目標時間内に
見つけた間違いの数

/ 8個

実測時間

分 秒

最終的に
見つけた間違いの数

/ 8個



Q.
106

©LUEMOTO

だより

ストレス発散ゲーム



職員によるキャタピラ競争



物送りゲーム



射的



輪なげ



上位の方に
賞状をお渡し
しました



お決まりの
炭坑節



デイサービス

今号のきらっきらさん

ウハビウ



メドマー(空気圧マッサージ)で
血行促進!
気持ち良すぎてウトウト
してしまいます



平行棒を使って無理のない様
運動しています



いい気候になり
苑庭で歩行練習

クッキング



「あんこパイ」の
完成!!



9月はおはぎ



10月は男性が
あんこパイを
作っていただきました



♡おいしそう♡

手芸



お花紙を丸めて何が
できるかな?



玄関に飾りました

ホーム

べの丘だより



1,2,3 パーツ



朝の会 体操

筋肉の柔軟性向上、血行促進、転倒予防、
腰痛や膝の痛み緩和

HAPPY
BIRTHDAY



いつになってもプレゼントは嬉しいワァー



小規模多機能型

できあがりー



紀伊松風苑 その



来月の壁飾り
作ってまーす♡



はいれ!!

がんばれ!!



グループホーム
紀伊松風苑

なるたきのさと

七夕



涼み会



射的やボールすくいで楽しめました。取った景品のお菓子は美味しく頂きました。

敬老祝賀会



手作りのお花でお祝い！

お月見



レクリエーション大



赤組、白組に分かれて玉入れを行い、力強く投げていました。

ハロウィン

ハロウィンでは仮装やお菓子を召し上がり楽しみました。



グループホーム 紀伊松風苑 ひだまりの家

七夕



みんなで願い事を書いたよ!



ヨーヨー釣り楽しかった!



涼み会



敬老の日



幕の内弁当おいしかった!



しょうふう92号

特別養護老人ホームの行事予定です

令和7年12月の行事予定

忘年会	喫茶「ひとやすみ」
お好み食卓会	もちつき大会
機能訓練	盆法要
ショッピング	

令和8年1月の行事予定

元旦	ショッピング
七草粥	喫茶「ひとやすみ」
お好み食卓会	鏡開き
機能訓練	月例法要

令和8年2月の行事予定

節分	喫茶「ひとやすみ」
お好み食卓会	ショッピング
機能訓練	月例法要
避難訓練	

令和8年3月の行事予定

ひな祭り	喫茶「ひとやすみ」
お好み食卓会	月例法要
機能訓練	ショッピング

※地域交流会、お出かけタイム、ショッピング、音楽療法、法要等は、新型コロナウイルス感染状況をみて随時再開予定です。

編集後記

4月13日より開催されていた大阪万博が10月13日に閉幕しました。来場者数は2901万7900人となりました。開催前は批判的な意見も多く、開幕前後には大きなトラブルも発生していましたが、結果的には成功に終わりました。

万博ロ스가広がっている中、1年半後に横浜で万博が行われることが話題になっていますが皆様ご存知ですか。大阪万博のような規模ではないですが、認定博の中の国際園芸博（グリーンエキスポ）が開催されます。オランダのハーグにある国際園芸協会が認定する博覧会で、国際規模で園芸生産者の利益を図り、園芸技術の向上を図るために開かれるらしいです。

このことを調べているときに和歌山のマリーナシティでも昔、世界リゾート博なるものが開催されていたことを知りました。

自分が生まれる前のことだったので、新しい発見で驚きました。

色んな都市で、長年続けられている万博。世界とのつながり、人と人との繋がりがりや絆を感じられて感動しました。次の万博が今から楽しみです。

介護職員

村上 沙也加

♪次回第93号は令和8年4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-shoufuen.jp/>

特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
ホームヘルプサービス
居宅介護支援事業所
和歌山市地域包括支援センター有功
第2層生活支援体制整備事業
救護施設 かつらぎ園
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 そのべの丘
まつかぜ保育園
なるたきのさとオレンジカフェ

