

はうふう

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 94 号
2026.8



センニンソウ

松風苑内
第一駐車場

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 | 利用者様のご様子 |
| P 3 | 入職式 |
| P 4 | 頭の体操 |
| P 5 | 医務室でーす／キッチン松風 |
| P 6 ～ 7 | デイサービスだより |
| P 8 ～ 9 | そのべの丘だより |
| P 10 | グループホームだよりなるたきのさと |
| P 11 | グループホームだよりひだまりの家 |
| P 12 | 行事予定 編集後記 |

利用者様のご様子

緑化センターへ



チューリップやあじさいを見に行きました。
桜も咲いていましたよ。

お花見

居室のベランダから
お花見をしました。



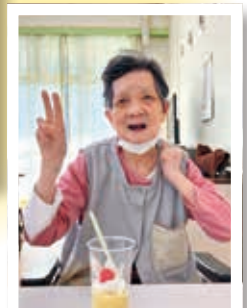
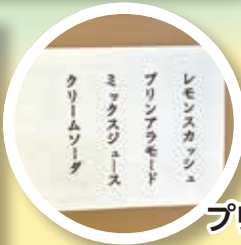
松風苑のあじさいも
色とりどりで綺麗でしょ。



ティータイム

ブブルススム

インドネシアのデザートや
クリームソーダ、
プリンアラモードなどでティータイム。



もっちりしていて甘くて
おいしいヨ。

令和8年度 新入職者入職式



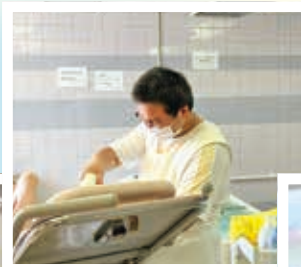
辞令授与



新入職員答辞



4月に入職した職員も先輩職員に教わりながら
毎日介護技術を学んでいます。





頭の体操

まちがいさがし



スイカの季節

スイカは英語ではウォーターメロンと呼ばれ、成分の92パーセントが水分となっている。なのでずっしり重いスイカほど中身がしっかり詰まっていて美味しい。※まちがいは8個あります。



便秘予防で毎日を快適に



看護師

藤森 恵美

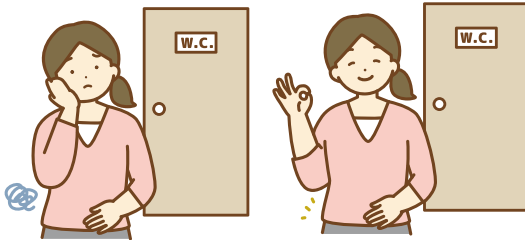
便秘は誰にでも起こりうる身近な悩みです。「数日出ていないけれど大丈夫」とそのままにしてしまうこともありますが、便秘が続くとお腹の張りや不快感だけでなく、食欲や集中力の低下などにつながる可能性があります。また、便が固くなることで排便時に強いいきむようになり、痔などのトラブルを引き起こす原因となることもあります。

便秘の原因は様々ですが、水分不足や食物繊維の不足、運動不足、不規則な生活習慣などが大きく関係しています。さらに、ストレスや睡眠不足、環境の変化によって自律神経のバランスが乱れると、腸の働きが低下して便秘を招くことがあります。

予防や改善のためには、十分な水分を摂り、野菜や果物、海藻類、きのこ

類など食物繊維を含む食品をバランスよく取り入れることが大切です。また、ウォーキングやストレッチなどの適度な運動は腸の動きを促す効果が期待できます。朝食後など決まった時間にトイレに行く習慣をつけ、便意を我慢しないこともポイントです。

便秘は生活習慣の見直しによって改善が期待できる症状です。ただし、長時間間続く場合や強い腹痛、血便などを伴う場合は医療機関への相談も必要です。日頃から腸の健康を意識し、快適な毎日を過ごしましょう。



おかずにもスイーツにも使える「カボチャ」



調理員

森口 智子

カボチャが収穫されるのは夏ですが、すぐに食べずに数ヶ月追熟させた方が甘みが増すとされています。丸ごと一個であれば冷暗所で一〜二ヶ月常温保存できますが、カットしたカボチャは、種とワタを取り除き冷蔵庫で三〜四日ほどしか保存できないので、水分を拭いてブロック状にカットしたものを冷凍保存することをおすすめします。

カボチャはサラダや天ぷら、煮物など様々な料理に活躍します。秋になるとカボチャは甘みが強くなるので、プリンやケーキなどのスイーツにしても美味しいです。しかも、カボチャは栄養価が高く、特にβカロテンが豊富です。このβカロテンには、「体のサビを防ぐ」抗酸化作用があるので、美味しくカボチャを食べて、健康を維持していきましょう。



だより



デザートバイキング



♡ おいしゅうございます ♡



たくさんの
スイーツの中から
選んでもらいます



これと
これが
いいなあ



できた玉ねぎは
みそ汁に入れて
いただきました

園庭で
トマト
きゅうり
ズッキーニ
すいか
いちご
育てています

園芸



クッキング



フルーツケーキです



たこやきを作りました





デイサービス

今号のきらっきらさん



デイサービスのニューフェイス
頑張って運動しています



手芸



カラフルで
かわいいです



フェルトで小物入れを
作っています



完成!!



毛糸、かわいいレースで
花かごを作っています



仲良しさん



かわいく
できました

アレンジフラワー



うまくなるかな?



ホーム

べの丘だより



お花見ドライブ



洗濯物おてつだい



Q

いっぱい食べヨ



みんなで
楽しく
コーヒータイム



～防災訓練～

消火O.K!!



慌てず
落ち着いて!!

飾り



作品展示

小規模多機能型

紀伊松風苑 その



いちごの苗植え



こころへんに植えよかな



さくらの

わあ~~きれいやな



かわいい



◎ホットケーキ焼いたヨ◎



「まぜ まぜ」



おいしそうに
出来たヨ。



バーベ



最高



サンドイッチ



久しぶりやな~



お上手です



習字



壁



グループホーム
紀伊松風苑

なるたきのさと

ひな祭り



子供の日



兜を皆様で作り楽しめました。

お花見



景色も良く風も気持ちの良いお散歩となりました。



真剣にお花を生けてくれました。

母の日

手作りのお花でお祝い！



ショッピング



グループホーム 紀伊松風苑 ひだまりの家

花見

桜がとてもキレイでした。



遠足



みんなでワイワイ楽しかったよ。



102歳 誕生日



景色が最高でした。



お誕生日おめでとうございます。
これからも健やかに過ごして下さい。

しょうふう94号

特別養護老人ホームの行事予定です

令和 8 年 8 月の行事予定		令和 8 年 9 月の行事予定	
夏祭り ショッピング	喫茶「ひとやすみ」 盆法要	敬老祝賀会 ショッピング	喫茶「ひとやすみ」 彼岸法要
令和 8 年 10 月の行事予定		令和 8 年 11 月の行事予定	
避難訓練 月例法要	喫茶「ひとやすみ」 ふれあいレクリエーション大会	ショッピング 月例法要	喫茶「ひとやすみ」

編集後記

日本気象協会によると、極端な暑さへの注意喚起と、熱中症予防の普及啓発を一層強化するため、最高気温40℃以上の日を「酷暑日（こくしよび）」と名付けているそうです。以前は数十年に一度のレベルだった40℃級の暑さは昨今の異常気象と相まって、いまや稀とは言い難い状況になってきています。また、今年は台風の接近や豪雨災害のリスクが去年よりも多いと予想されています。

今年の夏は「全国的に平年より気温が高く、猛暑日や熱帯夜が増加する可能性が高い」「梅雨・夏の降水量は概ね平年並みだが、局地的な大雨に注意」「熱中症対策や生活準備を早めに行うことが重要」ということですね。

こういった状況から、体調管理・空調管理・防災準備など、様々な準備が必要となっていますが、物価高騰・電気代上昇の折、家計にも負担がかかり何かと大変ですが、どうか皆様この夏を安全で健やかにお過ごし下さい。

介護職員
名手 紀之

♪次回第95号の発行は令和8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-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
つつかぜ保育園
なるたきのさとオレンジカフェ

