

おしどりの風



華つばきフェスタ2019

倉吉市中河原にあるグループホーム華つばき、小規模多機能ホーム華つばきでは、6月1日に「華つばきフェスタ2019」を開催しました。心地よい風の吹く中で絶好の祭り日和となり、屋台では、焼きそばや餅、フルーツポンチに綿菓子等も大好評で「焼きそばが美味しかったけ、また買いに来ました」と言われ完売する商品もありました。今年は4組のボランティアの方々がステージを盛り上げて下さいました。最後は打吹童子ばやし様による迫力のある太鼓の演奏を披露して頂き、会場には太鼓の音色が響き渡っていました。「すごいなあ」、「あんな小さい子が叩いとるんだなあ」との声が聞かれました。沢山の皆さまの笑顔でいっぱい華つばきフェスタ2019も無事に終わることができました。来年さらに良い祭りになるよう色々な催しを計画して参ります。（福井 大樹）

こいのぼり運動会

5月22日、こいのぼり運動会を行いました。赤組と青組に分かれ準備体操を行い、玉入れ・パン食い競争・カップタワーなど6つの競技を行いました。皆さん一生懸命競技に参加され、「早く、早く!」「頑張っ—!」と声援の音が絶えませんでした。最後の競技、職員のアメ探しでは、顔中真っ白になった職員の顔を見てお客様も手を叩いて大笑いされました。今年は赤組の勝利で、大盛り上がりの運動会となりました。(篠田 浩恵)



柏餅作り

5月22日、「柏餅」作りを行いました。始めに米粉・白玉粉・砂糖を捏ね、皮を作りあんこを包みます。「サルトリイバラの葉」で挟んで蒸し、3時のおやつに出来立ての「柏餅」をいただきました。「美味しい!」「懐かしいな~」と昔を思い出しながら楽しいおやつの時間になりました。来月は、「笹巻作り」を企画しています。お楽しみに!

(山田 佳美)



フレイル予防体操

ゆうゆう倶楽部では4月より新たにリハビリ職員が参加しています。5月14日はフレイル（虚弱）予防について・コグニサイズ（認知＋運動）・音読のススメの3つを紹介し、90分間しっかり心と体の運動を行いました。

年を重ねても要介護状態とならない為に、適度な運動や脳トレーニングが大切と解っていても1人ではなかなか続けられないものです。週に1回ゆうゆう倶楽部で顔を合わせ、一緒に運動したり、おしゃべりをして大声で笑って心身共に健康に過ごしましょう。いろいろ計画していますので、楽しみにして下さい。（山本 香織）



園児との交流会

5月29日、新見中央認定こども園の園児との交流会を行いました。35名の園児さんのかわいらしい歌声が、ゆずり葉いっぱい響き渡りました。「むすんでひらいて」や「げんこつやまのたぬきさん」の歌に合わせて、一緒に手遊びもしました。歌の後には、園児さんから肩もみのプレゼント！小さな手で一生懸命トントンたたいてもらい、「ええ気持ちじゃわ」と満面の笑顔と感動の涙があふれました。楽しい時間はあっという間でしたが、沢山の元気と笑顔をもらった素敵な一日になりました。（山根 祥子）



外食ツアー

お客様が毎回楽しみにされている外食ツアーが今年も始まりました。今回は、リクエストの多かった「お寿司」を食べに出掛けました。マグロやエビにラーメンと、お腹いっぱい食べられ、別腹のデザートもいただきました。帰りには、東郷湖にあるあやめ池運動公園をドライブしました。また、関金の足湯にゆったりつかりました。ゆっくりとした時間の中で会話も弾み、楽しい時間を過ごすことができました。これからもリクエストに応えられるように計画していきます。

(佐子 美和)



トウモロコシ作り

今年も4月20日にトウモロコシを700本植えました。草取りを日々行いながら現在このような感じです。天候不順も重なり発芽率も悪く、苦戦しておりますが、お客様に食べてもらうことや、7月21日にある余戸谷町夏祭りへの出店と、交流のある保育園へのプレゼントを考えています。昨年のように沢山は出来ないかもしれませんが、皆さんに喜んで頂けるように、頑張って美味しいトウモロコシを作ります。(小鳥 貴裕)



栄養だより



今年も梅雨の季節がやってきました。

気温に加えて湿度が上がるこの時期は、免疫力も落ちて体調を崩しがちです。食品も傷みやすくなり食中毒に気を付けなければなりません。そこで今月は“家庭での食中毒予防”です。

～家庭での食中毒予防は～

「冷蔵庫に入れたから」「火が通っているから」「買ってきたお惣菜だから」と過信していませんか？

①冷蔵庫の開け閉めが多いと庫内の温度が上がります！

何がどこにあるか分かりやすく整理して開けたらすぐに取り出せるようにしましょう。

②レンジで温める時も気を付けて！

周りが温まっても真ん中は温度が低いことがあります。途中で混ぜたり、裏返したりして全体が加熱されるようにしましょう。

③お惣菜は買ってきたらすぐに冷蔵庫に入れること！

消費期限を守って食べることです。腐っているのとは違い菌は目に見えず、臭いもありませんよ。

※一番の予防は手洗いです。

食べる前、調理の前の丁寧な手洗いで菌をつけない！やっつけましょう！



介護老人保健施設おしどり荘

管理栄養士 高橋澄子

☀熱中症注意!?

こまめな水分補給を!

「お父さん、全然、水分摂らないんですよ。」理由を伺うと、水分を摂るとおしっこが近くなっていけない。

昔から水分補給をする習慣がない等、よく耳にします。

しかしながら、地球温暖化で年々、暑くなっている今日、水分補給は命を守るためにはとても大切です。

【水分不足(脱水)になると・・・】

- 筋力低下・・・水分を蓄える筋肉量の減少→転倒、寝たきりのリスク
- 熱中症・・・体温上昇により、体内の水分の減少→めまい、けいれん、頭痛、昏睡
- 脳梗塞・心筋梗塞・・・脱水により、血液濃度が増え、血管が詰まりやすくなる。その他にも、糖尿病や高血圧などの悪化に繋がることも考えられます。

【水分補給の役割】

- 血液を循環させる
 - 体温調節
 - 老廃物をからだの外へ出す
- 水分補給をすると、血液をサラサラにし、肌に潤いを保つ。効率よく筋肉量を増やし、代謝が良くなり、痩せ体質を作る等、美容にも効果があります。高齢者の水分補給の目安としては、諸説ございますが、約1200ml～1500ml程度となります。

こまめな水分補給を身に付ける方法として、

- ①1日に必要な水分量を伝える。
- ②起床時、朝食時、10時、昼食時、15時、夕食時、寝る前等、水分補給の時間を設定する。

ちなみに、アルコールで水分補給は出来ません。利尿作用が強く、逆に体内の水分量が失われますので、要注意!!



介護に関するお悩みは、お気軽にご相談下さい。

日翔会総合福祉センター内 ケアプランセンター日翔会 管理者 小早川 統理

フリーダイヤル 0120-72-0598



採用担当者 **奮** 闘記

運転手さん・介護職さん 調理職さんを大募集中！

初めての方も
安心して働ける
ようサポート
します。

技術や知識は、現場の経験を重ねることで身に付きます。「相手のことを考えて行動する」事ができ、仲間と協力し向上していくことが大切です。その気持ちのある方々と一緒に働きたいと思っています。

募集職種	就業場所	賃 金	時 間	仕事内容
運 転 手	デイサービスかじか荘 特別養護老人ホームあいご	時給 800 円	8:30~17:30 4 時間以上	送迎、適時施設内 環境整備
介 護 職 (資格経験不問)	介護老人保健施設おしどり荘 デイサービスかじか荘 特別養護老人ホームあいご アルクつつじ(デイサービス) (米子市米原) 特別養護老人ホームゆずり葉 (新見市新見)	16 万~23 万 経験を加算 資格手当別途	シフトによ ります	快適に生活を送れる よう入浴介助や レクリエーション などの体力作りのお 手伝いなど
看 護 職	アルクつつじ(デイサービス) (米子市米原) 特別養護老人ホームゆずり葉 (新見市新見)	22 万~33 万 経験を加算 資格手当別途 ※パート可	8:30~17:30	利用される方の健康 管理や医療機関との 情報交換 衛生上の管理指導 や助言など
調 理 職 (資格経験不問)	介護老人保健施設おしどり荘	16 万~23 万 経験を加算 資格手当別途	6:00~15:00 8:30~17:30 10:30~19:30	調理、配膳、下膳、 掃除など 形態別の食材刺み や施設行事などへの 参加

来春 3 月に卒業予定の学生さん 説明見学会・インターンシップに
こられませんか (*^_^*)
一般求職者の方も見学ができます日程は調整しますので、お気軽に
お問い合わせください
日翔会単独の説明会は下記の通り実施します。

日 時	説 明 会 (場 所)
6/22 13 時~ 15 時	とっとりインターンシップ説明会 (鳥取産業体育館)
6/24 11 時~ 12 時	日翔会説明会 (開催場所 米子駅前イオン4階: 県立米子ハローワーク) 予約不要です
7/17 13 時~ 15 時	新見公立大学学内説明会
7/18 13 時~ 15 時	おかやま就活フェス (岡山県立総合体育館)

説明会・採用に関するお問い合わせは
0859-77-0033までお気軽に!



のほほん Jパちゃん

ボランティア

ありがとうございました

華つばきフェスタ2019

- フリフリリノリノ 様
- ぷちカナル 様
- 桜 会 様
- 打吹童子ばやし 様