

白寿荘だより

2023年7月発行
 社会福祉法人白十字会
 特別養護老人ホーム白寿荘
 〒314-0134
 茨城県神栖市賀2148-112
 TEL 0299-92-7443
 FAX 0299-92-8910

祝 永年勤続功労者（20年）



岡添美幸さん
 （花ユニット長）

勤続20年のお祝いをして頂き、ありがとうございました。
 これまで頑張ってこれたのも、入居者様の笑顔や職員の方々の指導のおかげだと思っています。これからも、初心を忘れずゆっくり頑張っていきますので、よろしくお願い致します。

初夏の香りを感ずる季節となり、皆様にはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。新型コロナウイルスの出現から3年半近くたち、5月8日から、新型コロナウイルスは感染法上、毎年流行するインフルエンザと同扱いの5類になり、対策は個人に委ねられることになりました。世間では少しずつ日常を取り戻しております。喜ばしい事ではあります。施設内ではまだ油断せず予防策にはまだ施設内でも散歩やイベントを行ってまいります。外出や密集するようには出来ませんが、ご入居者様に喜んでいただけるように職員一同頑張りたいと思っております。ご家族の皆様のご協力等今後ともよろしくお願い致します。

ご挨拶
 施設長 田中 健



新入職員紹介

介護員

山口 裕子（やまぐち ゆうこ）
 （令和 5年 4月10日入職）



星ユニットに4月10日付で入職しました山口裕子です。2人の子供達が新社会人になり、手も離れゆっくりしようと思いましたが、また新たにチャレンジしようと思い、諸先輩方に習いながら、ご入居者様の健康とご多幸に努めたいと思いますので、よろしくお願い致します。

看護員

濱本 まり子（はまもと まりこ）
 （令和 5年 7月 1日入職）



この度、7月1日付けで入職しました看護師の濱本まり子です。まだ看護師としての経験は浅いですが、利用者様に寄り添い、また楽しく過ごせるよう努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

園児たちがこいのぼりや七夕飾りを持ってきてくれました!!!



ご案内

白寿荘では、入居サービス、ショートステイ以外にデイサービスの事業を行っております。デイサービスでは、日帰りで入浴、排泄、食事、リハビリ等のサービスを行います。また、人との交流、引きこもり予防、健康管理、昼間の見守り等の効果も期待できますので、お気軽にご相談ください。



ご家族の皆様へ
 保険証等の提出をお願いします。
 介護保険負担限度額認定証、介護保険負担割合証、後期高齢者医療被保険者証が更新になり、新しい保険証等がご自宅に届きましたら、早めに事務所まで提出をお願い致します。

編集後記

暑中お見舞い申し上げます。
 今年の夏も長く暑い日々が続きそうですね。施設内でも暑さを吹き飛ばせ!!! イベント等を行う予定です。乞うご期待!!
 皆様の笑顔をお届けしたく、広報誌を作成しておりますので、今後ともご覧頂ければ幸いです。

伯耆





おいしい!

夏至も過ぎ暑くなってきました。昨年まではコロナで行事などあまりできませんでしたでしたが、少しずつ簡単ではありますが、入居者に喜んで頂けるよう頑張っていこうと思います。

7月には七夕で入居者の願い事を短冊に書いて頂いています。また、台湾かき氷を味わって頂き楽しんでもらおうと思います。

下岡



栄養士通信

夏バテ 予防

管理栄養士 西本 茜

これから暑さが本格的になってきます。あまりの暑さに体がだるくなり、食欲も低下しやすい時期ですね。今回は、暑い夏も元気に過ごせるように、夏バテ予防のポイントをお伝えしたいと思います。

規則正しい食生活

暑い時は冷たい麺類やアイスなどに偏りがちになり、栄養も偏ってしまいます。又、冷たい食べ物ばかり食べていると内臓も冷えて内臓の働きも低下し消化不良の原因にもなります。食事の基本である主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食生活を目指しましょう。

- ▶ 水分はしっかりと摂りましょう(脱水予防)
- ▶ 1日の水分摂取量の目安は1リットル~1.5リットルです。食事時の水分補給だけでなく入浴や就寝の前後、テレビを見ながらでも水分摂取をして脱水を予防しましょう。
- ▶ 水分補給には水や麦茶がおすすめです。
- ▶ 冷房の効かせすぎに注意しましょう。
- ▶ 冷房が効きすぎると体が冷えて体調不良の原因になります。上手に冷房を使い、快適な夏を過ごしましょう。

夏バテ対策に効果的な栄養素

| | |
|--|--|
| | たんぱく質 ... タンパク質が不足すると内臓機能が低下し疲れやすくなります。肉・魚・大豆製品などを食べましょう。 |
| | ビタミンB1 ... ビタミンB1が不足するとブドウ糖から十分にエネルギーを生産できなくなり、体が疲れやすくなります。肉・ウナギ・そばなどを食べましょう。 |
| | ビタミンC ... ビタミンCが不足すると筋力や内臓機能が低下し疲れやすくなります。ブロッコリー・ピーマン・じゃが芋などを食べましょう。 |
| | クエン酸 ... クエン酸を摂ることで疲労の原因となる乳酸の生成を抑制し、肩こりや筋肉痛予防になります。 |
| | アリシン ... ビタミンB1の吸収を助け、滋養強壮効果が期待できます。ニンニク・ニラ・玉ねぎなどを食べましょう。 |

バランスのよい食事で
体調をととのえよう