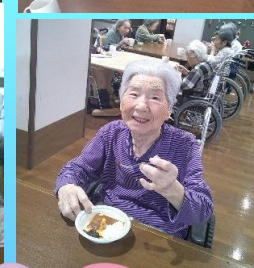


白寿荘だより

2026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



息栖神社参拝

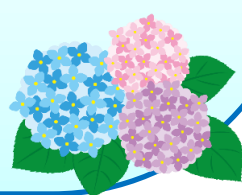


おやつイベント

マンマミニア！
サッカーW杯で盛り上がり過ぎてお過ごしでしょうか。応援がなしく残念ながら日本代表はベスト32で負けてしまいました。チーム一丸となって試合に向かう姿、仲間のために協力する姿勢等、素晴らしいものを見せてもらいました。そういう姿が伝統となっていて日本代表が強くなってきたのと思えます。4年後にはもっと素晴らしい日本代表が観れるでしょう。最高の景色を。日本代表のようになんていい先輩方からの良い伝統を継ぎ職員一同チームとして頑張ります。成長していきたく思います。今後ともよろしくお願いいたします。

ご挨拶

施設長 田中 健



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!!!



新入職員紹介

介護員



山下 奈穂子

(令和 8年 1月 6日入職)

皆さんこんにちは、山下と申します。
今年1月に白寿荘に戻ってきました。部署の異動に伴い、一から学び直すことになりますので、どうぞよろしくお願い致します。

栄養士通信



栄養士 鶴澤 静香



運動×栄養～転ばないからだを作る 予防編～

加齢するに連れ、身体機能は大きく変化します。フレイル・サルコペニアに関心を持っていただきたく現状でどう予防・対策するか見ていきましょう。

☆基本は運動、食事、社会参加の3つの柱

- ・1日3食しっかり食べて栄養を摂ることで栄養の面から改善する
十分にたんぱく質、ビタミンD、カルシウムが豊富で多様な食品を食べてエネルギーを上げる、食べるために噛む力、飲み込む力を維持する、日々の口腔ケア
- ・しっかり運動する
適度に歩く、片足立ち・スクワット・上体起こしなどの筋トレを少しでも行う
- ・社会参加し、外出や交流を楽しむ
趣味の活動、ボランティア、町内会など身近なところから社会参加をして、人との繋がりを守る



フレイルやサルコペニアは、放置すると要介護リスクを高めますが、40代からの意識と75歳からの健診で予防・早期対応が可能です。またインフルエンザ・肺炎球菌ワクチンを接種しておくのもフレイル予防の1つです。適切な介入を行い、栄養状態や運動を改善することで、再び健康な状態に戻ることができるのでまず出来ることから少しずつ始めていきましょう。

白十字会永年勤続功労者 施設長（30年）



～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

梅雨明けが待ち遠しい季節となりました。これから暑さも本格的になりますので、こまめな水分補給を心がけ、施設内でも夏イベントで盛りあがっていききたいと思います。今年も厳しい暑さが続きますので、皆さまどうぞご自愛いただき、元気に夏をお過ごしください。

伯耆



Thank you

