白寿荘だより

２０２６年１０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



ご挨拶



施設長　田中　健

十月になりまして、朝晩の冷え込みが強くなってきました。ご利用者の皆様にはお変わりなくご利用いただき感謝申し上げます。

「敬老の日」を迎え、今年の百歳以上の高齢者の方は、全国で１０万７６７７人。県内でも２２８１人と寿命も長くなって過去最高となっております。昨年から７９１４人増え５６年連続で増加しており、初めて１０万人を超えました。全体のうち女性が９万４２９８人と８７．６％を占め、男性は１万３３７９人最高齢は京都府の岸本ふよさん１１４歳です。

県内全体の最高齢者は、引き続き女性最高齢の下妻市の佐藤タケさん１１２歳です。ちなみに特養最高齢者は１０２歳、デイ最高齢者は９９歳です。皆さんも元気に長生きしていただきたいものです。全国の高齢化率は２９％ほどです。約３人に１人の高齢者時代になってきてますので、皆さん一人ひとりが日頃より健康で元気でいることが大切です。

新型コロナ、インフルエンザにも負けないように、毎日健康を意識して元気に生活していきましょう。

新入職員紹介



介護支援専門員



田沼　典子（たぬま　のりこ）

（令和8年9月1日入職）

9月1日より入職いたしました田沼典子です。新しい職場での出会いや学びを大切にしながら、ご利用者様やご家族様に安心していただける関わりを心掛けていきたいと思います。これからどうぞよろしくお願いいたします。

栄養士通信

栄養士　鵜澤　静香



～食欲を上手にコントロールし、食生活を豊かに～

長く続いていた暑さも涼しさに変わり、秋の訪れを表し始めました。それにより夏より食欲が出てきたと思います。これは精神を安定させる働きのあるホルモンの変化、気温の低下で基礎代謝の上昇、夏バテから回復、冬に備えて栄養を蓄える本能がある等の科学的な理由があります。収穫の秋とも呼ばれるため、旬の物が多く気付いたら食べ過ぎてしまうことがあります。

健康的な食生活を維持するために…

- バランスの取れた食事を心がける・水分補給を忘れない・適度な運動 ・食事のペースをコントロールする
- 旬の食材(きのこ・栗・秋魚等)の取り入れ食欲の秋を楽しむ為に、食べ過ぎに注意しながらゆっくり良く噛み、栄養バランスを考えた食事を心がけていくことが大切です

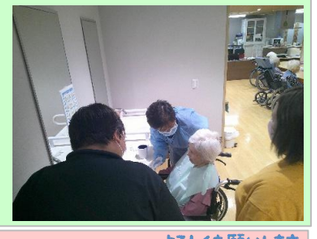




～PPE（個人防護具）訓練～



～口腔衛生研修～



～消防訓練～





～お願い～

よろしくお願いします



入居者のご家族の皆様へ

寒くなってまいりましたので衣替えを行っております。お忙しいとは思いますが、衣替えのお済でない方は、お持ちいただけますようご協力よろしくお願いいたします。また、インフルエンザ、コロナウィルス感染症予防接種予診票がご自宅に届いていると思います。予防接種希望の方は、被接種者自署欄に記入の上、10月25日までに事務所へお持ちください。お手数をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

編集後記

長雨が続いておりましたが、ようやく秋晴れの日が増え、秋らしい爽やかな季節を感じられるようになりました。

さて、祝日の中でも大切な『敬老の日』。今年も皆さまと一緒にお祝いすることができました。その時の皆さまの元気な姿をお届けします。皆さまおめでとうございます。

季節の変わり目ですので、体調に気をつけてお過ごしください。

伯耆



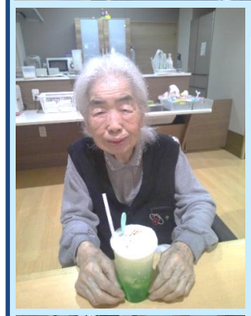






～かき氷イベント～

7/24 8/24 に
かき氷イベントを行いました。

























～おやつイベント～









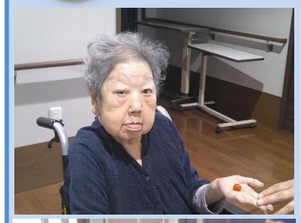


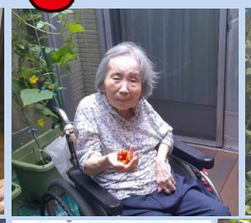


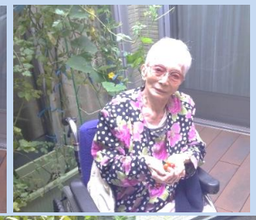


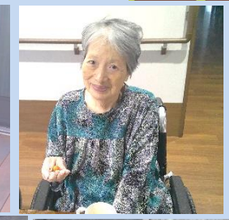


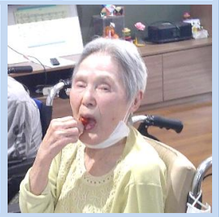
～ミニトマト収穫祭～

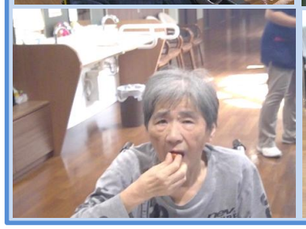


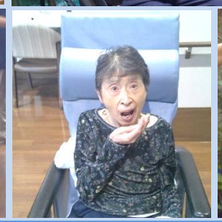




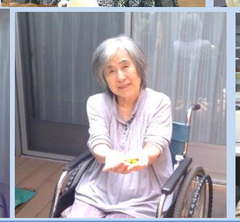


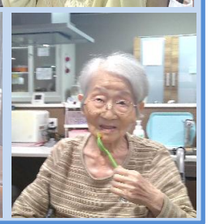
























～夏祭り～