

# いびっ湖



218号 令和5年7月10日 発行

ル・サンテリオン東郷  
〒689-0731  
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花443-1  
TEL 0858-32-2570  
FAX 0858-32-2574  
介護老人保健施設  
短期入所療養介護  
通所リハビリテーション  
訪問リハビリテーション  
グループホーム  
居宅介護支援センター

ガーデンハウス野花  
〒689-0731  
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花440-2  
TEL 0858-48-6100  
FAX 0858-48-6101  
小規模多機能型居宅介護  
サービス付き高齢者向け住宅  
グループホームゆりはま  
〒689-0703  
鳥取県東伯郡湯梨浜町長江310-77  
TEL 0858-32-1610  
FAX 0858-32-1611  
グループホーム

## みんなで作ると美味しい ～昼食作り～

～メニュー～  
カレーライス  
マカロニサラダ  
フルーツヨーグルト

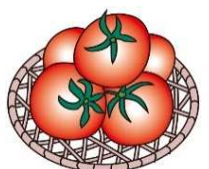
グループホームゆりはまで昼食作りをしました。庭で育てたミニトマトとじゃがいもの収穫からはじまり、食材を洗い、野菜やフルーツの皮をおき、食べやすい大きさに切りました。



フルーツヨーグルトのバナナを切り、器に盛りつけている様子です。調理から配膳まで分担してほとんど利用者さんがされました。普段より多めに盛り付けをしましたが、皆さんよく食べられていました。



一緒に作る食事はいつもよりおいしく感じるよね！僕も食べたかったな～！



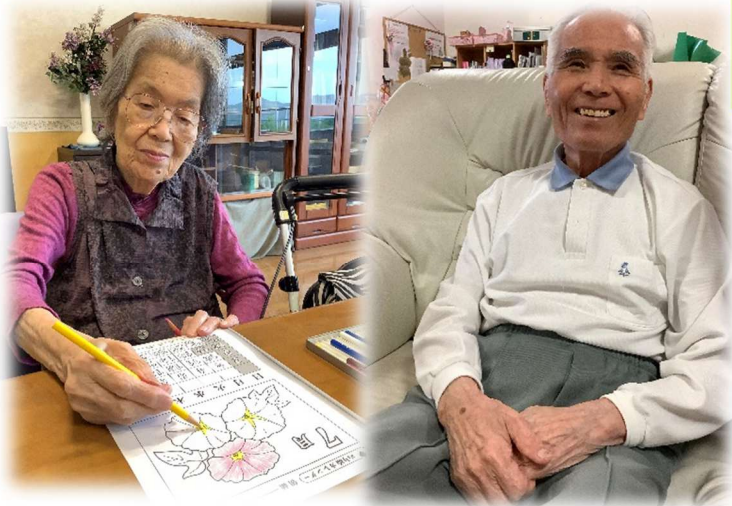


## 老健3階



3階の皆様の1日の様子です。

リハビリ体操で身体を動かしたり、塗り絵をされたりと皆様のペースで過ごされています。その他にも個々の好みに合わせた活動を提供しています。ソファも設置しておりラジオや音楽を聴いてくつろがれる利用者さんもおられます。



## 老健2階

### ボウリング!!

七夕に向けて短冊作りを行いました。「何にしようかな〜」と悩まれながら色々な願い事を書かれていました。行事でボウリング大会も行いました。皆様とても上手にされており、大盛り上がりでした。



### 短冊作り～願いが届け～



## 通所リハビリ

### 苗植え



先日、花と野菜の苗植えを行いました。皆さん慣れた手つきで「こがにいたるだーが」と職員が教えていただきながら作業を進めました。植えた花と野菜は施設玄関横に置き、来所時には「大きくなった」と楽しまれています。野菜の収穫を楽しみにしています。



# GHゆりはま



## あじさいロード

6月25日に泊の原にあるあじさいロードまでドライブをしました。綺麗なあじさいを見て「うわー!素敵だわ。」と喜ばれていました。気分転換でき楽しい時間を過ごされました。



# GH東郷

## 魚見台まで外出



皆様出発前から「どこに着くかな？」と楽しみにされながら外を眺めておられました。

# リハビリ



## ～地域支援事業～

当施設では、湯梨浜町在住の方を対象に、週1回の筋力向上トレーニング事業を実施しています。ここでは、皆さんが色々な目標を持ち、マシン等を使用した運動に励まれています。



リハビリの職員の掛け声と一緒に、楽しくトレーニングをしています。施設でも自宅でも個々に合ったメニューを提案し、運動が習慣になることを目的としています。



# ガーデンハウス野花

## 七夕会



七夕会をしました。七夕にちなんだ話をしたり、お抹茶をいただきました。職員の浴衣姿を見て喜んでおられました。







熱中症と食中毒について説明するよ!毎日暑くて、食べ物の取り扱いにも注意しないとイケない季節になったね!



## 熱中症について

熱中症で救急搬送される人のうち、約半数は65歳以上の高齢者の方です。

今回は、熱中症対策として2つのポイントを紹介します!(^^)!

①喉の乾きを感じなくてもこまめな水分補給を心がけましょう。

食事からも水分が摂れますので、夏の野菜や果物、ゼリーなどを食べましょう。

②「温湿度計」で室内温度をこまめにチェックしエアコンや扇風機を上手に使用しましょう♪  
室温を28度に保つことが大事です。

※エアコンや扇風機が苦手な人は風向きを調整する等、工夫しましょう。

## 食中毒について

食中毒とは?→食べ物や飲み物を口にするにより起こる健康障害の事です。

どんな症状がおこるの?→発熱・腹痛・嘔吐・下痢など・・・

最悪の場合、死んでしまうことも!

食中毒を予防しよう!

①食べ物を食べる前は手洗いをしましょう。

②加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。もし食中毒菌がいたとしても、殺菌することができます。35度で菌が最も増殖するため、室温で保存はしないでください。

熱中症・食中毒に気を付けて暑い夏を元気に過ごしましょう(\*^▽^\*)

### ちょっぴり豪華なおやつタイム



グループホーム東郷で栄養士と一緒にホットケーキミックスを使ったガトーショコラ風ケーキを作りました。みなさん順番にバターや砂糖、ココアなどを混ぜて頂き「良い匂いがするなあ」と楽しまれていました。おやつの時間に普段より少し豪華なケーキを食べられ喜ばれました。「次は饅頭がいい!」とリクエストがあったので、計画中です♡



混ぜるのは任せて～!

## 編集後記

7月になり、本格的な夏となりましたが、皆様体調は変わりありませんか?日本の夏は湿度が高く汗が蒸発しにくい為、熱中症になりやすいので注意が必要です。熱中症を防ぐ為には、温度の管理と水分補給が大切です。電気代が高騰しており、エアコンや扇風機の使用がためらわれるとは思いますが、健康が一番です。暑さや喉の渇きを感じる前に、余裕を持って水分を補給したり、エアコンを使用するようにしましょう。暑さに負けず、みんなで夏を乗り越えましょう。  
(廣富)





# 一生感動

# 一生青春

第249号 令和 5年 7月10日 発行



## ちまき作り



6月初旬にちまき作りを行いました。  
「作ったことがあるよ。」と昔を思い出しながら20個程作りました。  
完成後はおやつの時間に頂きました。ほんのり甘く笹の香りが口いっぱいになりとても美味しかったです♪♪





## 梅ジュース作り



## ガトーショコラ作り



栄養士さんに来ていただきガトーショコラ作りを行いました。卵を割って、分量を量って生地を混ぜたり、型に流したり、作業を分担して作りました。作っている最中にも「いい匂いがするなー。」と完成を楽しみにされていました。オープンで焼きおやつの時間にごくと「甘さの中にも苦みがあったておいしい。」「今度はまんじゅうが作りたいなあ。」など会話が弾んでいました。次回のおやつ作り開催が待ち遠しいです♪



## はあとまつり



### 編集後記

コロナウィルスが5類に移行して2ヶ月程経ちました。まだまだ制限がある中ですが少しずつ色々な活動を行うことが出来るようになり嬉しく思っています。これから日常の中で少しでも楽しみが提供できるよう努めてまいります。 佐々木

## 8月の予定 夏祭り



様のご様子

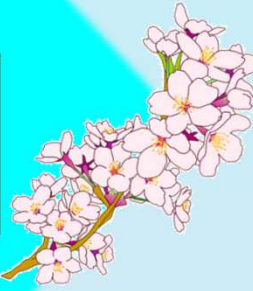
担当者名 ( )





# 一笑満開

第34号 令和5年 7月10日 発行



## 突撃!! 今月のゆりはま昼ご飯!

### あじさい寿司



あじさいの花をイメージしたあじさい寿司です。しば漬けをすし飯に混ぜ込みあじさいに見立てました。利用者さん「美味しい。」と完食されていました。

## ゆりはまカレー作り

今月は、職員と利用者さん皆でカレー作りを行いました。手際よく調理をされる方もおられ、ご家庭ではどのようなカレーを作っていたのか等、聞きながら作りました。施設で育てたジャガイモも使用しました。





# あやめ池公園散策

菖蒲を見にあやめ池公園までドライブに出かけました。天気も良かったので日光浴をしながらのんびりと過ごしました。



紫陽花がいっぱいあって良い所だなー。



# 紫陽花観賞

湯梨浜町の原にある紫陽花を見に出かけ、記念写真を撮りました。たくさん紫陽花を前に「綺麗だなー。」ととても喜ばれていました。



はい、ピース!! イエーイ。



ええ風が出てきたな!



## 編集後記

観葉植物を育てる事が得意な職員さんがアンズスリウムを寄付して下さいました。猛暑になると室内で過ごす時間が多くなります。緑が目に入つて、癒しの効果を与えてくれることでしょうか。ご利用者様と一緒に成長を楽しみたいと思います。

佐野





# のきょう ガーデンハウス野花

令和5年7月発刊

ガーデンハウス野花  
小規模多機能型居宅介護事業所  
サービス付き高齢者向け住宅  
〒689-0731  
鳥取県東伯郡湯梨浜町野花440-2  
TEL:0858-48-6100

## 七夕会

ありがとう♪



7月7日に七夕茶会を  
しました。浴衣を着た職員  
が抹茶と和菓子をお出し  
すると、皆様とても喜んで  
おられました。







6月4日は、  
歯と口の健康週間でした。



歯科衛生士の林さんより話をいただきました。  
ご利用者様に向けて、オーラルケアに少しでも興味を持っていただくように口腔クイズや今昔の歯科医院等楽しく学べる内容にしてみました。ご利用者とクイズで盛り上がりました。

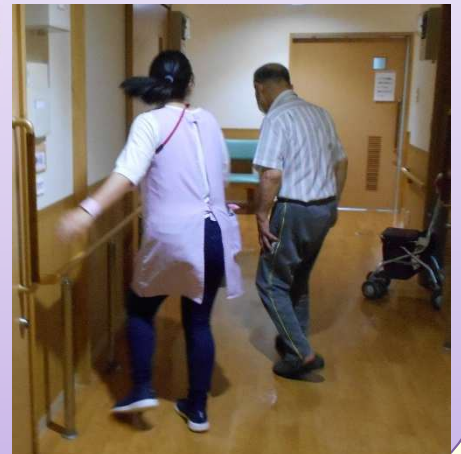


## 避難訓練



火事です！

避難訓練をしました。  
サイレンがなると、職員と一緒に避難場所まで逃げられました。



- ◆ 後期高齢者医療被保険者証  
または国民健康保険者証  
全ご利用者
- ◆ 介護保険負担割合証  
全ご利用者
- ◆ 介護保険負担限度額認定証  
対象ご利用者のみ  
現在お持ちの方は各市町村で  
更新申請手続きが必要です
- ◆ 特別医療費受給資格証  
対象ご利用者のみ  
各市町村で更新申請  
手続きが必要です

新しい各種保険証等がご自宅に届きましたら職員へご提示ください。

### ★各種保険証等の更新について★

今月一句詠みました  
九品寺 だれがついたか  
午前四時  
あいたいと 呼べば  
こだま 会いたいと  
なつかぜを ひくもの  
ばかと ひまごいふ

福井美代子様