

8月 白岩教室 大正琴演奏の様子



おっ！！懐かしい
歌だねえ～。

明生苑入所行事紹介

めいせいだより

(医)慈久会
介護老人保健施設
明生苑

〒969-1195
福島県本宮市本宮
字南町裡 149

Tel 0243-34-6799



楽しんで
ください♡



祭 明生苑 夏祭り!! 祭



さ～の、
よいよい!



ボランティア紹介

7月【夏祭りボランティアの皆様】

マヒナヒナ様
和華三会様
ホット郡山様
福島学院短期大学
柔道整復師養成校の学生様

8月 大正琴 白岩教室様

9月 本宮歌謡音楽会様

★行事紹介★
十月 運動会
十一月 文化祭
新年のちぎり絵作成
十二月 ケーキ作り

毎月・第2火曜日に書道クラブ・第4土曜日に誕生会を予定しています。
今月より買い物のお会を行います。利用者様が希望された場合はご家族様に連絡しますのでご協力をお願いします。
※クラブ・会は都合により、変更する場合があります。

めいせいだよりに掲載されている氏名・年齢・写真等はご本人、ご家族様の承諾を得て掲載しております。



◇お願い◇

- ・明生苑玄関は、午後8時から午前7まで施錠します。ご利用の方は、ご不便でも谷病院正面玄関から出入りされるようお願いいたします。
- ・居室カウンターの連絡用紙には必ず目を通すようお願いいたします。
- ・紛失防止のため、衣類・持ち物等に名前の記入をお願いいたします。(マジックでの記入、布の縫い付け、刺繍等で明確にお願いいたします)。
- ・ご家庭で不要な大きめのレジ袋がございましたら、ご持参くださるようお願いいたします。

編集後記

新米の出来る時期となり、皆様ご多忙のことと存じます。収穫の秋・食欲の秋・読書の秋と様々な秋がございます。明生苑では、「運動の秋」・「文化の秋」と称し、十月には運動会、十一月からは新年に向けたちぎり絵作成を企画しております。
明生苑入所者の方々は外に出る機会もあまりなく、部屋の中では四季を感じることも難しいと思います。そんな中でも、できるだけ入所者の方々にも四季を感じて頂こうと職員一同工夫していきたいと思っております。ご家族の方も、みずいる公園に散歩などいかがでしょうか？
秋冷、日増しに加わります。皆様お風邪など召されませぬようお願い申し上げます。



通所リハビリテーション

現在通所リハビリテーションを利用されている皆様の中で、百歳を超えていらっしゃる方や、もうすぐ百歳を迎えられる方が沢山おられます。
今回はその皆様に、長生きの秘訣等をお聞きしましたので、ご紹介いたします。

野地 朝子様
大正元年生まれ 百歳
長生きのコツ
なんでも好き嫌い無
くおいしく食べる事
だけど、とろろは嫌い
です。

渡辺 武夫様
明治四四年生まれ 百歳
長生きのコツ
コツなんか何にもない
けど、いつの間にか百
歳になっちゃった。



佐々木 チヨノ様
大正四年生まれ 九七歳
長生きのコツ
とても一言では言えませ
ん。
色々ありました。

新職員紹介

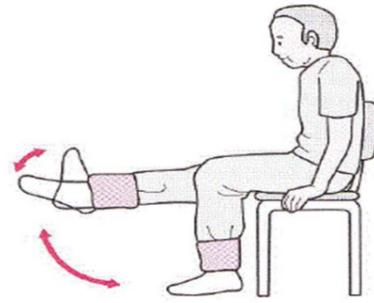


看護師 渡辺 裕美
午前中のみ勤務ですが、一生懸命頑張ります。ご指導、よろしくお願ひします。

通所リハビリテーションからのお知らせ

- ・ 誕生会は毎月行っております。
- ・ 入浴後の濡れたタオル等を入れるビニール袋(レジ袋等)をご持参ください。
- ・ 服薬事故防止の為、内服薬は一回分のみ、ご持参ください。
- ・ 誤飲・誤嚥防止の為、お菓子類の持ち込みは、ご遠慮ください。
- ・ 天候の状況により、送迎の時間が変更になる場合がありますので、ご了承ください。
- ・ 衣類・バスタオル・タオル等で名前の記入が無い物には、記入をお願いします。

スロートレーニング?!



筋力トレーニングにはマシンやダンベル、チューブ等を使った様々な方法がありますが、今回は、明生苑でも行っている安全で簡単な方法を一つご紹介したいと思います。

<方法と注意点>

- ① 椅子など安定した物に座ります。
- ② 足首を起こしながらゆっくり(4秒~6秒かける)膝を伸ばします。(この時、反動をつけないように注意します。)
- ③ 4秒~6秒かけて、ゆっくり下ろします。
- ④ この運動を左右5回~10回ずつ繰り返します。
* 血圧が上がらないように、できるだけ声を出し、息をこらえないようにしましょう。
* いつもより痛みが強い場合や関節に腫脹・熱感が見られる場合は控えましょう。



栄養一番だし

vol.3

暑かった夏も終わりを告げ、季節は秋、すっかり涼しくなってきました。夏バテは解消できましたか？
さあ、食欲の秋です。美味しいものがたくさん実る季節です。日本には春夏秋冬、美しい四季があり食べ物にもそれぞれの旬があります。現在は、年間通していろいろな野菜が手に入ります。しかし、私たち人間も植物と同じ気候風土、季節の中で生きています。ですから季節の物を食べるのが最も自然です。自然が生み出す作物は、私達の体にぴったりなのです。
秋の味覚である米、芋類、栗などは糖質が多くエネルギー源になります。『冬の寒さに備えてしっかり食べてエネルギーを蓄えましょう』ということなのです。自然は実によく考えて食べ物を与えてくれます。まさに旬なのです。
参考資料 粗食のすすめ 幕内秀夫 著

かぼちゃとさつまいものグラタン

材料(1人前)	
かぼちゃ	70g
さつまいも	70g
玉ねぎ	25g
マッシュルーム(生)	1個
牛乳	150cc
小麦粉	大さじ1
バター	大さじ1
鶏ひき肉	50g
とろけるチーズ、パルメザンチーズ、パセリは	お好みの量でどうぞ

作り方

- ① かぼちゃとさつまいもは食べやすい大きさのサイコロ状に、玉ねぎは5mm程度のスライスにします。
- ② さつまいもとかぼちゃをやわらかくなるまで茹でます。
- ③ フライパンにバターを熱し、鶏ひき肉を弱火で炒め、色が変わったら玉ねぎも加えて炒めます。
- ④ 玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜながら炒めます。
- ⑤ 粉っぽさがなくなったら牛乳を一気に加えて、混ぜながら弱火で加熱。十分にトロミがついたら塩コショウで味を整えます。
- ⑥ ⑤に②を加え、混ぜ合わせたらバターを塗った耐熱皿に盛り付けます。チーズをのせたらオーブン220~250℃で10分程度こんがり焦げ目がつくまで焼いたら出来上がりです♪

