

花かもみ〜る

だより



2023 秋号



暑かった夏も終わり爽やかな秋風が心地よく感じる季節になりました。新型コロナウイルス感染症の位置づけが「5類感染症」に変わって少しずつ以前の生活がもどりつつあります。スポーツの秋・読書の秋・食欲の秋・実りの秋を利用者さんと、この好季節を楽しみたいものです。



6/26・28 ドライブ 道の駅滝宮



久しぶりの自治会レクリエーション！参加者を2班に分けて少人数のドライブを実施しました。箸蔵トンネルを通り滝宮まで休憩を挟み1時間弱で到着しました。セルフうどん店で好みのうどんやおでん、アスパラ丸ごと1本の天ぷら、デザート等を食べ、農産直売店で買い物をして過ごしました。利用者さんからは、「遠出しておいしい物を食べて良かったです！」と感想がありました。

4/25 さくらんぼ

施設内にある桜の木の花が満開に咲き、沢山のさくらんぼが実りました。色付きに連れヒヨドリが飛んで来ては、さくらんぼを食べるので、利用者さんと一緒に木全体をネットで覆いました。大きくなるまで待ち、赤くて甘いさくらんぼが出来ました。



川柳 お題【七夕】



七夕や
仲睦まじい 天の川

願い込め
短冊飾る 夢の中

短冊に
願いを込めて 夏の夜

7/7 洪水時避難訓練



午後 4 時の洪水警報発令から避難指示発令までを想定して実施。雨上がりで地面が濡れていましたが、滑ることなく慌てず利用者 8 名が避難経路に基づいて避難することが出来ました。



7/23 三好市・東みよし町 合同障害者スポーツ大会



おめでとうございます！お疲れさまでした。

三好市・東みよし町合同障害者スポーツ大会が池田総合体育館で開催されました。美味しいお弁当を食べてから、三野・井川・山城の【あか】、池田・はくあいの【あお】、東みよしの【みどり】と分かれてのチーム対戦！ジャンケンゲーム・風船運び・フライングディスク的当て等の競技に利用者さん 9 名が参加し、身体を動かして楽しい 1 日となりました。対戦結果は【あか 277 点】【あお 265 点】【みどり 322 点】で我が東みよしみどりチームが優勝しました。

漢字検定 準2級合格者

昨年の6月通信講座【ユーキャン】テキストを取り寄せ、寝ても覚めても毎日勉強され、今年の2月に4級と3級を受験し合格されました！その後さらに上の級を目指し、6月に準2級を受験！合否が分かるまで心配されていましたが、7/23結果通知があり、見事に準2級を合格されました。



合格おめでとうございます！

施設内外の様子

新ベッド



5月に施設のベッドを低いものからやや高めのベッドに変更しました。寝起き立ち上がりが楽になりました。

癒しのメダカ



施設のロビーに水槽があります。楊貴妃メダカと雑種合わせて、15匹のメダカが元気よく泳いでいます。その姿に癒されています。



花らんまん



春から、ハナミズキ・芝桜・水仙・胡蝶蘭・ハイビスカスと沢山花が咲き、施設内外を明るく照らしてくれます。



ご厚意で頂いたスイカ



定番のスイカ

施設内の畑で採れた2種類のスイカ！しま模様のスイカと果皮が黒い黒スイカ「かもみ～るの皆さんへどうぞ」と頂きました。ずっしりと重く薄皮で種も少ない甘いスイカ。利用者さんと美味しく頂きました。



黒スイカ

手作り料理の紹介



利用者さんが自炊されたメニューです。左は卵サンドとアイスココア。右は茄子の油炒めとオクラの和え物。どちらも手際よく調理、盛り付けをされていました。施設内は食欲をそそるおいしい香りが漂っています。

ごちそうさまでした！



季節の変わり目は不調が表れやすいものです。過ごしやすくなったとはいえ、暑さのぶり返しや朝晩の日中の気温差にグッタリすることはないですか？夏の暑さからくる不調・夏バテを秋まで引きずってしまっていることを**秋バテ**と言います。これは自律神経の乱れからくる不調が主な原因と考えられています。

秋バテ対策



1. 身体を温める

夏期に冷たい食物飲み物を摂ったり、冷房の使用で意外と身体は冷えています。冷えは万病のもとですので、身体を芯から温める行動をとりましょう。

- 1) 気温、気候、空調に合わせた衣服の選択
- 2) お風呂で身体を温める
- 3) 温かい飲み物、食べ物を意識して摂取する
- 4) 運動で血行を促進する



2. しっかり睡眠をとる

秋バテのサインに、眠れない・起きられないという状態があります。睡眠不足になると自律神経のバランスがより崩れてしまいます。自律神経のバランスは睡眠の質・量に非常に左右されます。しっかり睡眠をとるように心がけましょう。



3. 栄養のバランスを考えた食事を摂取する

偏った食事や食べ過ぎは、自律神経のバランスにも影響します。秋バテに有効な食品を取り入れて栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

- 1) ビタミンB1を多く含む食品（不足すると疲労感や食欲不振につながる）
： 豚肉 うなぎ カツオ 玄米 豆腐 アボガド 胡麻
※葱やニンニクなどを摂取すると吸収率がアップします。
- 2) 身体を温める食品 : 葱 生姜 唐辛子 人参 南瓜 ごぼう 玉葱 じゃが芋
- 3) 胃腸を整える食品 : 山芋 カブ 大根 納豆 味噌 キノコなど



ごろごろ野菜のミネストローネ ツナと玉葱のせバケット添え



発行 令和5年 10月
特定医療法人 恵濟会
グループホーム かもみへる
施設長 真木 博
〒779-4703
徳島県三好郡東みよし町中庄 418-1
TEL (0883) 76-1105 FAX (0883) 76-1108
E-mail:kamomi-ru@vega.ocn.ne.jp