

寿荘だより

令和2年10月1日発行
第30号



編集・発行 指定管理受託法人 社会福祉法人 八起社

養護老人ホーム名古屋市寿荘

〒468-0051 名古屋市天白区植田2丁目201番地 TEL (052) 802-3991 FAX (052) 806-3356

敬老祝賀会を振り返って 敬老祝賀会実行委員・支援員

新型コロナウイルスの流行の為、例年とは違って来賓の方々をお迎えする事が出来ず、こじんまりとした祝賀会でしたが、逆にそれが暖かく感じられる会になっていたと思いました。皆様方のご長寿をお祝いする事が出来て、とても嬉しく思いました。午後も、三密を避けるかたちでカラオケ大会を楽しく行う事が出来ました。



今後の行事の指標として、皆様方に、新型コロナウイルス感染防止対策にご協力頂く事が必要となります。皆様方と職員が一体となって、年中行事が行えます様、ご協力の程、何卒宜しくお願い致します。



名古屋市寿荘夏祭りを開催しました 生活相談員

今年は新型コロナ禍で、例年通りの盆踊りは行えず、寿荘の建物内で時間と場所を分け、「夏祭り」として盆踊り・花火等を実施しました。

ソーシャルディスタンスを保ちながらの夏祭りに、若干の戸惑いは生じましたが、皆様方に規律を守って頂けたので、楽しく行えました。



夕食後の花火では、大きな歓声や拍手を頂き、夏を感じて頂けたかと思えます。

新型コロナウイルスの影響で、寿荘でも、毎年恒例の行事が思う様に実施できない現状ではありますが、今できる事を皆で考え模索しながら、入所者の皆様方に楽しんで頂ける様、今後も務めて参ります。

7月～9月の寿荘

～新型コロナウイルス感染防止対策に関連して～



○食堂テーブルに、飛沫感染防止策として、シールドを設置させて頂きました。今後もより良い対策を考えて参ります。ご協力の程、宜しくお願い致します。



○8月より、職員と入所者有志の皆様とで、お手玉喫茶を再開する事が出来ました。3密防止に注意しながら、火曜日の午後のひとときをお楽しみ下さい。



売店はこちら

○毎週土曜日の売店も再開する事が出来ました。

こちらも3密防止の為、色々と工夫をしております。外出要らずのお買い物、どうぞご利用下さい。

☆暑中お見舞い、ありがとうございました！



毎年7月に、植田ヶ丘こども園の皆様、植田中学校の皆様より、暑中お見舞いを頂いています。今年は、コロナウイルス感染防止の為、入所者の皆様との交流は叶いませんでしたが、荘内に掲示する事に致しました。いつもありがとうございます。来年はお会いできます様に…。



○9月3日（木） 寿荘避難訓練

9月1日は、関東大震災を教訓として、昭和35年に制定された「防災の日」です。寿荘でも、毎年9月と3月に防災訓練を実施しています。今回は大規模地震を想定して、皆様方のご協力を頂きながら、無事に終了致しました。訓練後には職員と共に入所者の方々にもご参加頂き、消火器の使い方の実習を行いました。地震・火事等、災害はいつ発生するか予想が付きません。備えあれば憂いなし。常にご注意を！



皆様、適度な運動してますか？

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、体を動かすことが少なくなっていないですか？

体を動かさなくなると、身体機能が低下するだけでなく、ストレスを溜め込みます。

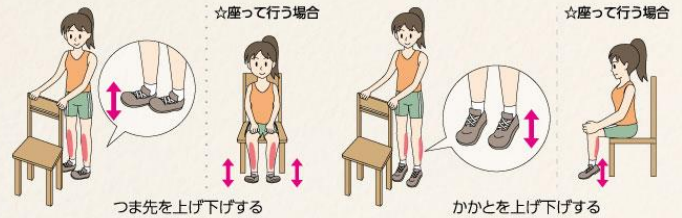
無理せず体を動かしましょう！



かんたん体操③ 下肢筋力アップ

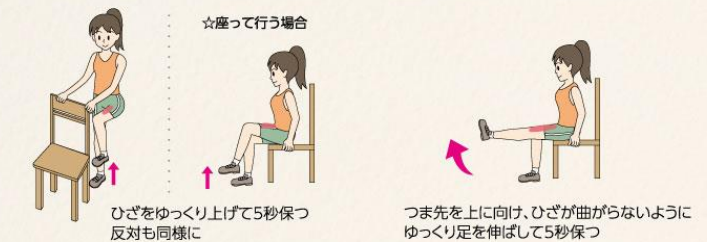
下肢筋力アップ1

- すねの筋力アップ (目安 10-20回)
- ふくらはぎの筋力アップ (目安 10-20回)

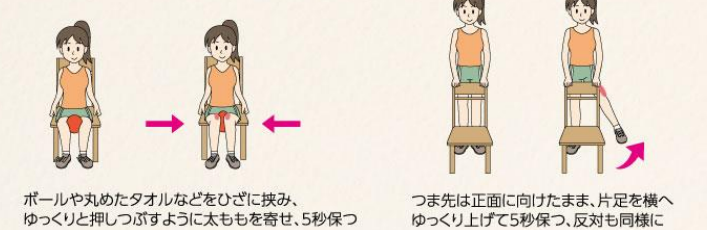


下肢筋力アップ2

- ももの筋力アップ (目安 片足10回)
- 膝上の筋力アップ (目安 片足5-10回)



- ももの内側の筋力アップ (目安 5-10回)
- お尻の筋力アップ (目安 片足5-10回)



栄養士より

夏の暑さから解放されて、いよいよ秋。さわやかな季節となってきましたね。秋と言えば「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」と色んな秋がありますが、どの秋がお好きですか？

今回は、「五大栄養素」についてお話しします。五大栄養素とは、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルのことで、健康な体を維持していくために欠かせない栄養素です。

■炭水化物・・・ご飯・パン・うどん・いも類・砂糖 等

■たんぱく質・・・肉・魚・卵・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品 等

■脂質・・・肉・魚・牛乳・乳製品・バター・マヨネーズ・ドレッシング 等

■ビタミン・・・野菜・果物・きのこ 等

■ミネラル・・・野菜・海藻・牛乳・乳製品 等



この5つの栄養素は、生きていく上には必ず必要なもので、元気に生活するためには、5つともバランス良く摂ることが大切です。好き嫌いで偏った食事をすると、5つのバランスが乱れ、体調を崩して病気になる可能性が高まります。今一度、食生活を見直してみましょう！