

# 天の川だより ～一期一会～



2015年11月発行  
Vol. 16

9月24日に、横手市の平鹿町にある、西法寺より斎藤住職をお招きし、敬老会を開催致しました。いままでの長寿に敬意を表して、これからも元気で、長生きしてほしいという願いをこめて、賀寿のお祝いをさせて頂きました。対象以外の利用者様方も大きく拍手をしてお祝いして下さい、とても盛り上がっていました。また、記念品として、タオルをお配りさせて頂きましたので、ぜひ使って頂きたいと思います。



これからも長生きして下さいね



## 敬老会



良いお話だねえ



ご住職よりありがたい法話をお聞かせいただき、「いい話を聞かせてもらった」「わざわざお坊さんが来てくれてありがたいね」と、にこやかに感想を聞かせて下さいました。中には涙を流される利用者様もあり、よい刺激になっていただけだと思います。

# 流しそうめん 8月25~27日



昨年度に引き続き、今年も、ラ・ボア・ラクテの恒例行事となっている流しそうめんを行いました。開始直後、竹の間から水が漏れるというアクシデントがありましたが、竹で作られた本格的な流しそうめん、皆様大変喜ばれておりました。



流れてくるそうめんを取るの意外と難しいようで、皆様悪戦苦闘！手伝う職員も“てんやわんや”でした。中にはつつい食べ過ぎてしまい、昼食が食べられないという方もちらほら…。来年実施の際には、希望の多かった薬味等を準備してより美味しく召し上がって頂ければと思っております。



# すいか割り 8月6日(木)

7月中旬に  割りを行いました。大きな  を見て、とても驚いている方もいらっしゃいました。目隠しをしていたので、 の位置を教えてもらいながら  の前に行き、木刀を振るも最初は割れず…。何度か挑戦し最後には見事に半分に分れ、拍手が起こりました♪ 割った  を皆様に召し上がり、『あまくておいしい』との感想が聞かれました。



←スイカを割っている様子

皆でスイカを召し上がっています→



# 花火行事

8月26日実施

施設で初めての花火行事を行いました☆  
台風が近づき実施が危ぶまれましたが、施設の正面玄関で実施することができ、利用者様と職員で楽しい時間を過ごすことができました！



「ス々にやった、」  
「すごくキレイだった」  
との声が聞かれ、夏の終わりの華を楽しんで頂けたのではないのでしょうか♪



# 秋の 外出行事



ソフトクリームで  
ひと休み♪

10/21(水)

冬の到来前に、外の空気を楽しもう！と秋の外出行事は道の駅しょうわのブルーメッセあきたに行って来ました♪当日は天気も晴れ！植物やハロウィンの飾り付けを見たり、皆様、存分に楽しまれました(^\_^)



## レクリエーション プロジェクト

毎日のレクリエーションの中で、童謡や歌謡曲を題材として利用者様と一緒に歌ったり、音楽に合わせた手遊び等に取り組んできました。10月は読書の秋をテーマにして、昔話などの読み聞かせに力を入れ取り組んでいきます。



季節によって彩りを変える木の作成を予定しており、春は桜、夏は新緑、秋は紅葉(もみじ)、冬はクリスマスイメージし、利用者様と協力し作成していきたいと思います。



## ラ・ボア・ラクテシアター 開始!



ラ・ボア・ラクテシアターを始めました♪食堂を暗くして、スクリーンを使って上映するなど、映画館さながらに演出しています！上映中は皆様、トイレに行くことも忘れて真剣に映画を楽しまれています♪映画の内容は、「おしん」や「鬼平犯科帳」などさまざまで、今後も内容を充実させていく予定です！

# かかむすむす 冬の乾燥肌にご用心!!

## 乾燥肌の原因

寒さが増してくると気になるのが乾燥。粉をふいたり手足がかゆくなったり・・・乾燥肌特有の症状にお困りの方は意外と多いもの。この季節になると乾燥のお悩みを持つ方が急増しますが、適切なケアを行うことでかなり緩和することができます。例えば、入浴すると、肌がかゆくなったりしますが、これは入浴時に角質層がゆるみ、もともと持っている天然保湿因子やセラミド等の細胞間脂質が浴湯中に流失してしまうため、皮膚が乾燥します。これには保湿成分が配合された入浴剤を使うことでスキンケアができます。

## 予防方法

暖房機を使う際は加湿器を併用する。服は締め付け感のない天然素材を選ぶ。爪は短く切り、かかないよう努める。といったこまめなケアを日常的に取り入れていくことが大切です。インナーケアとしては、特に乾燥に効果的なビタミンA(βカロチン)の豊富な、卵、ニンジン、カボチャ、海藻などを意識して摂取しましょう。

# 施設紹介 厨房

元気の素♪あったかご飯を提供します!



1階にある厨房では、毎日調理師さんたちが利用者様の朝・昼・おやつ・夜の食事を作っています。バランスの良い献立を試行錯誤しながら考え、提供しています。利用者様の味覚に合うように、アンケートを実施し結果を食事に反映させる努力も惜しみません!



ある日の昼食(1)



## 今後の行事予定

- 11/11 運動会
- 11/18 寿司キャラバン
- 12/中旬 鍋行事、クリスマス会

年末に向けて行事が目白押し! 寒〜い季節に負けない楽しい行事を考案中です!  
お楽しみに♪

### 編集者から

秋にかけてたくさんの行事を実施しました! 恒例の行事から、新しく挑戦した行事もあり、職員も利用者様と一緒にドキドキしながら楽しませていただきました♪年末年始も魅力溢れる行事を行っていくために作戦を練っておりますので楽しみに!

## 栄養コラム

# 高齢者のための食事学

年齢を重ねるにつれ、消費エネルギーは低下しますが、タンパク質、ビタミン、ミネラルの必要量はそれほど変わりません。そこで、高齢者のかたの食事ぜひ心がけて頂きたいことをご紹介します!

1. おかずから食べる  
不足しやすいタンパク質、ビタミン、ミネラル、食物繊維の多いものを優先して食べます。
2. ゆっくり、よくかんで食べる  
噛めば噛むほど、唾液がたくさん出て消化酵素を助けます。
3. 空腹が最高の味付け  
だらだらと間食を続けたりしないで、体も適度に動かしていれば、おなかも自然に空いてきます。空腹感は何よりの食欲の元です。



# ショートステイ ラ★ポア★ラクテ

〒010-0851 秋田県秋田市手形字西谷地 1-2 TEL:018-893-3221 FAX:018-893-5778

