

# しゃりん梅だより

10月号

平成30年10月1日発行



「長年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」が敬老の日です。

しゃりん梅でも赤飯の祝い膳で皆さんの長寿と健康をお祝いし、レクリエーションの時間には宝探しゲームを行いました。宝探しは懐かしい色とりどりのお菓子を探し出すというもので和やかな雰囲気での敬老会となりました。



～中学生の訪問がありました～

福祉体験学習ということで、原町第一中学校の生徒さんが来られました。お茶入れやレクリエーションを通じて交流をほかり、利用者の皆さんも大変喜ばれていました。



「原町レクダンスクラブ」の皆さんが来てくださいました。華やかなレクダンスを披露してくださり、楽しいひとときを過ごすことができました。

## 《 10月の誕生者 》

- ・ 有間 英子 さん
- ・ 大内 松子 さん
- ・ 佐藤 鈴子 さん
- ・ 佐藤 トク子 さん
- ・ 半谷 フミ さん

～ 誕生日おめでとございます ～

## 《 寄贈 》

- ・北町 杉浦 様 オムツ 他
- ・二見町 小野 様 色紙
- ・上町 佐藤 様 お花
- ・太田 小関 様 お花
- ・原町レクダンスクラブ 様 タオル

～ ありがとうございます ～

## 《 10月の予定 》

- ・ 体重測定 月初め
- ・ 誕生会 随時
- ・ 避難訓練 18日(木) 火災想定  
消防署立ち会いのもと実施します
- ・ 運動会 15日(月)～17日(水)  
綱引きや玉入れを行います



## \* 自由見学会

15日(月) ～ 17日(水)  
14時10分 ～ 15時45分  
日頃の様子を見ていただきたいと思います。  
短時間でも構いませんので、おいで下さい。



## お腹すっきり! 便秘解消法

### 高齢者が便秘になりやすい理由

<b>水分摂取量の減少</b> のどの乾きを感じにくくなり水分を摂らなくなると、便が硬くなり、排便しづらくなります。 	<b>食事量の減少</b> あまり動かないとお腹がすかず、食事の量が減るため、便意を感じるのに必要な量の便が腸にたまるまで時間がかります。 	<b>筋力の低下</b> 腹筋などの排便に必要な筋力が低下し、腸の中にたまった便を肛門から外へ押し出しにくくなります。 
<b>腸の機能低下</b> 便を作る腸の働きが悪くなると、排便までに時間がかります。 	<b>便意を感じにくい</b> 便意を感じにくくなり、トイレに行かなくなります。 	<b>薬の副作用</b> 飲んでいる薬の副作用により、便秘の症状が表れることがあります。 <small>※副作用については、医師と相談してください</small> 

### 生活習慣を改善して便秘を予防・解消!

<b>毎日、朝食後に 便意がなくても トイレへ行く</b> 	<b>毎日、運動をする</b> 	<b>食事の際は 水分もとる</b> 	<b>食事の際は 野菜も食べる</b> 
---	---------------------	----------------------------	-----------------------------

便秘は身体面だけではなく、不安感やイライラ感など精神的な影響を及ぼすことがあります。日頃から便秘予防を心がけ、気持ちよく過ごしましょう。

## 《ボランティアさん

ありがとうございます》

様々なボランティアさんが訪問され皆さんと交流を持ち、楽しい時間を提供して下さいます。

お世話になった皆さんをご紹介します。

- ・みなみ地区福祉委員会 様 (お茶入れ、傾聴)
- ・友み会 様 (歌、踊り)
- ・五十嵐 和子 様 (歌)
- ・高田 光子 様 (お茶入れ、傾聴)
- ・井上 恭子 様 (音楽療法)
- ・福田 俊広 様 (手品、切り絵)
- ・原町レクダンスクラブ 様 (レクダンス)

～ お知らせ ～

介護職員 大石 清子が  
9月30日付けで退職いたしました。  
お世話になりました。