

けんすいあい便り

～まちの縁側～

7月29日、第2回目の納涼祭が開催されました。今年は各ユニット毎で、ご利用者様ご家族様に楽しんで頂ける様な催し物を企画し、職員手作りのおやつやゲームで、施設全体が縁日の様な賑やかな雰囲気になっていました。

因幡の里
わたあめ



美味しいなあ



狙いを定めて！！



宇倍野の里
射的 輪投げ



夏祭り



とっても
美味しいよ！



上手に釣れるかな…？

甑の里
今木の里

流しそうめん たこ焼き&ゼリー



ゼリーも好評でした♪



あらっ
通り過ぎ
ちゃった!



アイスクリームはご利用者様に大人気で、
皆様とてもご満足されておりました。
中には冷たくて頭がキーンとなる方も
しばしば・・・



白兔の里 千代の里 アイスクリーム ボーリング



愛情込めて...
アイスを盛りました♡



この後は白兔のアイス
食べに行こうかな～



ボーリングでは皆さん
ピンを狙ってボールを
投げておられました。



♪ 立派な野菜ができました♪

5月に植えた野菜の苗が、こんなに大きく育ちました。
きゅうりに、トマト、ナス、どれも立派で、収穫する
のがとても楽しかったです♪



この辺を
切ろうかな？



塩もみしたり、洗ってそのまま食べたり...
自分たちで作った野菜はやっぱり美味しい
ですね！！



♪ ボランティアさん紹介♪



6月22日 国府あかね会 様



7月14日 胡桃の会 様

8月23日 電子紙芝居で語る民話の会 様



『こくふあかね会』様、『胡桃の会』様
『電子紙芝居で語る民話の会』様にお越し
頂き、賑やかなひと時を過ごす事ができま
した。ありがとうございました。

お知らせ

◆交流ホール「まちの縁側」のご利用について◆

施設正面玄関横にございます「まちの縁側」は、地域の皆様方にもご利用いただけるスペースとなっております。お出かけ途中のご休憩など、お気軽にお立ち寄り、ご利用ください。（飲み物の自動販売機を設置しています）



◆ボランティアさん大募集！！◆

明るく活動的なボランティアさんを募集しております。活動時間等、ご希望等がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

★演芸等の披露 ★手芸指導 ★話し相手 ★行事のお手伝い、その他（担当：岡島）

◆短期入所（ショートステイ）相談随時受付中◆

ご高齢者が可能な限りご自宅で日常生活を送ることができるよう、孤立感の解消や心身機能の維持回復、ご家族の介護負担軽減等を目的としてご利用いただけます。また、ご家族の冠婚葬祭や旅行のときなどもご利用が可能です。当施設では、入浴や食事などの日常生活上の支援や、機能訓練などを提供いたします。ご利用ご希望の際は担当ケアマネージャー様または、当方担当者にお気軽にお問合せ下さい。（担当：東田・岡島）

♪ 今号の健康情報 ♪

～ 骨粗しょう症について ～

骨は絶えず、新しく作り変えられています。骨を作る細胞の動きが、骨を壊す細胞の動きに追いつかなくなると、骨がすかすかになり、弱くなっていきます。この状態が骨粗鬆症です。

骨粗鬆症の予防は一に栄養、二に運動です。

一、積極的にカルシウムを摂ろう！！

バランスの摂れた食事は、カルシウムの吸収を助けます。カルシウムは骨や歯の材料になる他、筋肉を収縮させる大切な働きもあります。また、秋の味覚、きのこ類に多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けてくれる働きがあります。

二、運動をしよう！！

骨に適度な刺激がかかり、骨密度が高まります。骨を作る細胞の活性化、筋肉の維持により骨折予防につながります。

★食事と運動を基本に骨を強くし、骨を強くしていきましょう！

【こくふの足跡】

厳しい暑さが続いていますが、「暑さ寒さも彼岸まで」という昔からの言い伝えがあります。まだまだ暑い日が続くと思いますが、しっかり水分補給と栄養のある食事、十分な睡眠をとって、熱中症や夏バテに気を付けて過ごしていきましょう。



広報担当：堀、北川



特別養護老人ホーム 健推庵こくふ

〒680-8066 鳥取県鳥取市国府町新通り2丁目202

TEL (0857) 50-1205

FAX (0857) 50-1206

【ホームページ】<http://kensuikai.net>

