わそう

vol.08

Social Welfare Corporation
wasoukai

Public relations Magazine



和創会　広報誌



芸術の秋・食欲の秋

健康の秋

天高く馬肥ゆる秋　というほど快適な気候で、おいしい食べ物が多い季節となりました。食欲が増しておられる方も多いのではないでしょうか？ただし、食べ過ぎにはご注意を！

また、インフルエンザなどが流行し始める時期でもあります。手洗いうがいはもちろんされていると思いますが、それにプラスして、皆様が健康に過ごして頂けるようちょっとした提案やお知らせをさせて頂きます。

まずはすぐにできそうなことから！

腹八分目を心がける

胃腸などの負担が減って消化不良や胃もたれを防ぎます。



座りっぱなしをやめる

30分～１時間に１回はストレッチをして血行をよくします。

７時間ぐらい睡眠をとる

寝る1時間前にはスマホをやめるとよりいいです。
朝起きたら日の光を浴びるのもいいですよ♪

小さなことからコツコツと。できる事からぜひ始めてみて下さい

ちなみに…

デイサービス**たんぽぽの家では**、毎月**まっこ先生による耳つぼマッサージ**を教えて頂いています。

健康に関するつぼを教えて頂き、皆さん真剣に取り組んでおられて好評です♪



おすすめな食べ物

旬の食べ物は体にも嬉しい効果がたくさんあります。
秋はたくさん美味しいものがありますが、その中からいくつかご紹介させていただきます。

サツマイモ

食物繊維が豊富で、美容や健康を意識する方に嬉しい食材です。

柿

「柿が赤くなれば医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養価が高い果物です。ビタミンCが豊富で、風邪予防にも効果が期待できます。

いわし

DHAやEPAなどの栄養素が豊富です。かば焼きや生姜煮にするとおいしいです。

夏祭り　～食べて・笑って・大笑い!!～

デイサービス　たんぽぽの家

7月下旬、たんぽぽの家では夏祭りが行われました。ストラックアウトや魚釣りゲームを楽しみ、昼食には焼きそばやかき氷を味わいながら、お祭りの雰囲気を満喫しました。午後には、皆さんで炭坑節や火の国太鼓の踊りを踊りました。中には踊りを披露してくださった利用者様もおり、その方から皆で習いながら練習を重ねました。座っていた方も飛び入りで参加し、大いに盛り上がりました。







ワクワクできる毎日を

小規模多機能型居宅介護　よかひより

当施設では、レクリエーション委員を中心に、体操や脳トレ、創作活動、手作りおやつなど、毎日が「ワクワク」する月替わりのプログラムを提供しています。「次は何ができるのだろう?」という期待感や笑顔こそが、元気を引き出す最良の薬だと考えています。

ご家庭でも健康管理に気をつけていただき、地域の皆さまと共に支え合いながら、笑顔に満ちた毎日を大切にしていきたいと思います。







地震から2ヵ月ちょっと

あの大きな地震から2ヵ月と少し経ちました。十年前の地震以降、もしかしたらまた地震が起こるかも…、と思っていましたが、まさかこれほど大きな揺れがまた起こるとは予想だにしていませんでした。

その後ゆうとぴあでは停電や断水があり、その影響でデイサービスの休止もありました。現在建物は、補修工事に向け準備を進めております。

幸いにして、ご利用者や入居者の皆様に大きなけがなどはなく、ほっと安堵いたしました。

あれほどの地震でしたので、ふとした拍子に不安を感じる方もおられます。職員一同、皆様が安心して過ごせるよう、日々の生活や行事を通じて支援を続けていきたいと考えています。

これからも皆様の安全と安心を第一に、最善を尽くしてまいります。

頑張ろう熊本！
頑張ろう和創会‼



社会福祉法人　和創会

特別養護老人ホーム/ショートステイ/居宅介護支援事業所
デイサービスセンター/ホームヘルパーステーション
ゆうとぴあ
〒861-4157　熊本市南区富合町古閑994-1
TEL:（096）358-4117　FAX：（096）358-0588

ケアハウス
アメニティ富合
〒861-4157　熊本市南区富合町古閑994-1
TEL:（096）358-4117　FAX：（096）358-0588

デイサービス
たんぽぽの家
〒869-0415　宇土市古保里町993-1
TEL:（0964）28-1155　FAX：（0964）28-1159

デイサービスセンター
いつものところ
〒8691-4203　熊本市南区城南町隈庄648
TEL:（0964）26-2088　FAX：（0964）26-2236

地域密着型特定施設入居者生活介護
彩・いろどり
〒861-4147　熊本市南区富合町廻江599-1
TEL:（096）243-1013　FAX：（096）243-1012

小規模多機能型居宅介護
よかひより
〒861-4147　熊本市南区富合町廻江599-1
TEL:（096）243-1011　FAX：（096）243-1012

高齢者支援センター
ささえりあ　富合
〒861-4147　熊本市南区富合町廻江599-4
TEL:（096）358-5556　FAX：（096）357-6662