

月刊 はるぱてお

【6/13 民謡・盆踊り】

三橋二丁目共和会の皆様



初めての披露です！お揃いの涼しげな浴衣姿がとても美しい共和会の皆様。「大宮おどり」「花笠音頭」など皆さま良くご存じの踊りをテンポ良く踊って下さいました。「炭坑節」はご利用者様・ご入居者様も輪になって楽しく賑やかに踊りました。



湿気を帯びた夏風が吹く竹林の中でカサブランカがひっそりと花言葉のごとく威厳のある高貴な佇まいで涼しげに咲いております。

【6/15 梅の実を沢山】



「はるぱてお」の庭の梅が立派に育ち、今年も沢山採れました。梅干しや梅ジュースにさせていただきます。

【6/15 車椅子清掃】



毎年恒例の「いきがい大学20期生&ゆうゆうイレブン」の皆様が車椅子の清掃をして下さいました。外回りの草取りも。綺麗になった車椅子で気持ちもきれいになります。有難うございました。

【6/17 フラダンス】



✽Bravo〜!♪

フラダンスチーム「アロハ」の皆様によります本格的フラダンスショー！美しいダンスに一時の間「はるぱてお」にハワイの風が吹きました。またお逢いできることを願って、握手をして下さいました。

<骨粗鬆症>

骨の密度が減ってスカスカになりちょっとした衝撃でも折れやすくなる病気です。骨粗鬆症になる割合は年齢を重ねるごとに上がり、高齢化社会の日本では身近な病気です。

骨粗鬆症にはカルシウムが大事と分かっている方も多いと思いますが、日本人はカルシウム摂取が少ないのが現状です。また、カルシウムの他にも大事な栄養素があるので、紹介したいと思います。

- ・カルシウム…骨の材料(牛乳、乳製品、イワシ)
- ・ビタミンD…カルシウムの吸収促進(しいたけ等のきのこ類、サマ、イワシ、サケ等の魚)

★食事以外にも日光浴(紫外線)をすることで作られます。目安は夏なら木陰で30分程度。

★しいたけ(生、乾)も調理前の2~3時間日光浴させるとビタミンDが作られます！

- ・ビタミンK…カルシウムの骨への沈着を助ける(納豆、緑黄色野菜、ワカメ)

・イソフラボン…女性ホルモンが減少すると骨密度が減少、劣化しやすくなります(大豆製品)などがあります。

カルシウムと一緒に摂り、さらに軽めの運動を取り入れ、骨を丈夫にしましょう！！

管理栄養士 強矢

★管理栄養士からの健康だより~No.5~★



8月 月間予定表

H29

日	月	火	水	木	金	土
		1 パン販売	2	3	4	5
			書道	健康体操	音楽療法	
6	7	8 パン販売	9	10	11	12
傾聴(あゆみの会)		傾聴(みみの会)				
	裁縫 つばめはやて歌	火曜民謡会	ウクレレ	健康体操	音楽療法	
13	14	15 パン販売	16	17	18	19
			3Fハーモニカ 書道	とき・なすのお茶会 健康体操	音楽療法	
	つばめはやて歌					
20 『夏ばてお』	21	22 パン販売	23	24	25	26
傾聴(あゆみの会)		傾聴(みみの会)				
	つばめはやて歌		書道	健康体操	音楽療法	
27	28	29 パン販売	30	31		
	つばめはやて歌					

「特別養護老人ホームはるばてお施設長」変更のお知らせ

前施設長 五十嵐樹里奈の出産育児休業に伴い、7月1日より塩原正彦が施設長に就任いたしました。なお、前施設長 五十嵐は、9月末まで理事運営本部長として勤務し、10月より概ね1年程度の出産育児休業を予定しております。

〔前施設長あいさつ〕

私事で大変恐縮ですが、11月の出産に向け10月より出産育児休業をいただくこととなりました。平成24年の施設長着任以来4年間、大過なく務めてこられましたのは、ご利用者、ご家族、地域の皆様のご支援とご協力のおかげと厚くお礼申し上げます。

理念と運営方針に感銘を受け入職し約12年間、ご利用者の皆様が長年の人生で経験してこられたお話を伺い様々なことを学ばせていただけること、その人生に寄り添い微力ながら関わらせていただけることが何よりの私の喜びでした。

約1年間休業させていただきますが、新施設長、職員一同、皆様へのより良いサービスの提供に努めてまいりますので、今後ともよろしくお願ひします。

元気な赤ちゃんを産んで戻ってきますので、その時まで覚えていただければ幸いです。

五十嵐 樹里奈

〔新施設長あいさつ〕

この度、特別養護老人ホームはるばておの施設長に就任いたしました。前任の五十嵐施設長のこの施設への思いを変わることなく、引き続き皆様とともに歩んでまいりたいと考えております。

私は、平成20年4月に管理部長として、はるばておに勤務して9年が経ちました。微力非才の身ではございますが、より良い施設運営のために職員とともに全力を傾けて職責をはたしてまいりたいと存じます。前任者同様ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

塩原 正彦

☆ お知らせ ☆

『高齢者の脱水について』勉強会

日時： 平成29年7月25日(火)

16時15分 ~ 17時00分

会場： 多目的ホール

講師： 株式会社大塚製薬工場

荒井 剛 先生

