

平成30年 11月発行 第45号



秋号

介護老人福祉施設 なごみの里
・特別養護老人ホーム ・ショートステイ
・デイサービスセンター ・居宅介護支援事業所
グループホーム アルモニー早瀬町



～ 目 次 ～

ページ1・2 : 特養トピックス

ページ7 : 秋の特集

ページ3・6 : デイサービストピックス

ページ8 : 医療コラム

ページ4・5 : グループホームトピックス

ページ9 : 頭脳クイズほか



Cafe 3代目 アイスクリーム

毎月2回開店される喫茶店です。美味しいスイーツとドリンクが楽しめます。ご家族様・地域の方々のご来店もお待ちしております。





今年も吉美と大江島が華麗な
練り合わせを披露して下さい
ました。利用者様大興奮で、
感動して涙される方も少なく
ありませんでした♪



秋まつり

敬老会

今年の記念寿の皆様です。いつまでもお変わりなくお元
気で過ごしてくださいね。素敵な笑顔をご覧ください♪



敬老会

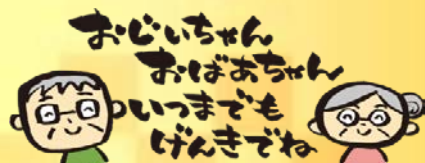
敬老会のお祝いに瑠璃こども園の皆さんが来てくださいました。とても楽しい時間になりました♪



じゃんけんで大盛り上がり♪



園児のみなさんからプレゼント！ありがとうございます♪



敬老週間

長寿お祝いの色紙とストラップをプレゼント♪皆さんとても喜ばれていました！



祝百寿

いつまでも素敵な笑顔で癒されています。これからもお元気でデイに来て下さいね〜♪



おめでとうございます

ぷいん作り



まぜまぜえ〜♪



甘くて美味しいプリン♪みなさん笑顔で召し上がられました。



お好み焼き作り



下ごしらえ頑張ってます！！ うまくひっくり返るかな？



美味しそう♪



ばくっ、美味しい♪



コスモスドライフ

今年もコスモスを見に行ってきました。コスモスは漢字だと「秋の桜」と書くらしいですよ。素敵ですね♪



秋祭り

施設の近くで神輿が見れました！皆さんお祭りが大好きで、一声かけて下さる地域の方々には本当に感謝です。嬉しくてお花をプレゼントされる方も♪来年も是非来てくださいね～



家事のカリスマ

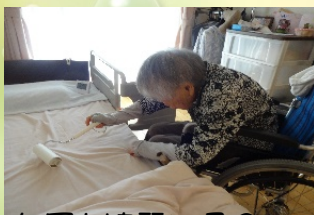
アルモニーには心強い主婦たちが沢山いらっしゃいます！今回はその様子をご覧ください！！



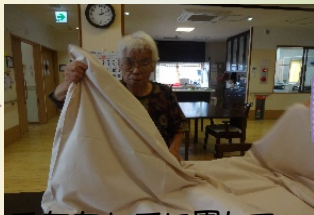
食後の食器洗いから→



おぼんの拭き取りまで↓



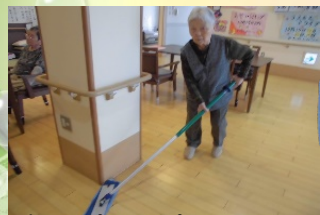
布団も綺麗に掃除→



毛布も上手に畳んで→



シーツの張替えだって↓



床はびっぴかり→



清拭たたみもお手の物♪



あるもにい〜ス キッチン!!

■おやつバイキング



おやつも一工夫〜

■スイートポテト作り



■焼きそば



この量を豪快に!!

毎度恒例となってきましたあるもにい〜sキッチン!! ご飯だけにこだわっている訳ではございません! おやつも美味しいだけでなく、楽しく召し上がっていただく為に、バイキング形式で好きなものを好きなだけ♪・・・とはいきませんが、健康に美味しく頂ける範囲内で楽しんで頂けました♪



丁寧に形づくり。



いっものにぎやか アルモニー 〜日常風景撮って出し〜



ボーリング



いっもの猪



水分補給



避難訓練



ゆったりと塗り絵



ソラティアに夢中



仲良しこよし



精神統一!! 習字



中々強いです



ボール遊び

姫路市、西播磨 紅葉スポット紹介



皆さまこんにちは。秋の行楽シーズンを迎え、名所は紅葉狩りの真っ盛りですね。私も毎年この季節になると欠かさず紅葉狩りに赴きます。そこで今回は近辺の紅葉スポットをご紹介しますと思います。私の経験上、11月17日前後が見頃を迎えている時期だと思います。ご参考になさってくださいね。秋の夜長の頃となり、冷気が一段と深まってまいりました。お風邪をひかぬよう暖かい服装での外出をお勧めいたします。

好古園

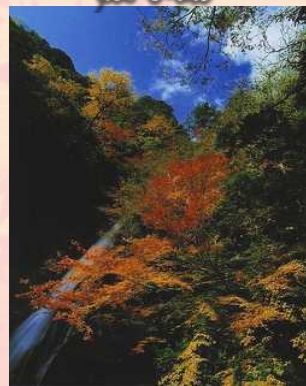


庭の水鏡に映る紅葉と姫路城の眺めが見どころです。

住所 姫路市本町68

TEL 079-289-4120

原不動



日本の滝100選です。原不動滝と紅葉のコントラストは一枚の名画です。

住所 兵庫県波賀町原

TEL 0790-75-2220

福知溪谷

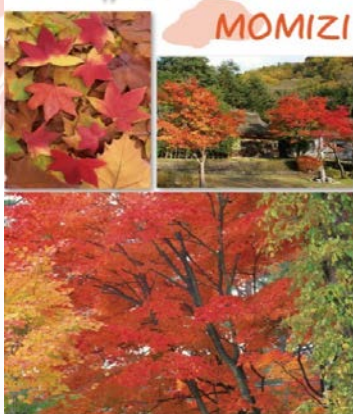


紅葉の美しさと福知溪谷の清流、自然美が訪れる人の心を魅了します。

住所 兵庫県一宮町
福知1804

羅漢の里

MOMIZI



11月第二日曜日には「羅漢の里もみじ祭り、案山子(かがし)のコンテスト。」開催されます。案山子ロードにはアイデアいっぱい約1000体の手作り案山子が並びます。

住所 相生市矢野町瓜生羅漢28番地
TEL 0791-29-0900

書写山・四載寺



モミジとイチョウの濃淡は特に見ものです。金剛堂周辺はモミジの落ち葉が重なり、秋のふるまいを感じます。

住所 姫路市書写2968

TEL 079-266-3327



～インフルエンザの感染を防ぐポイント～

「手洗い」「マスク着用」「咳エチケット」

毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

インフルエンザから身を守るために

正しい手洗いやふだんの健康管理、予防接種で感染を防ぐ

(1) 正しい手洗

正しい手の洗い方

手洗いの前に

- ・爪は短く切っておきましょう
- ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をめらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

(4) 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、のどの粘膜の防御機能が低下します。乾燥しやすい室内では加湿器などを使って、適切な湿度（50%～60%）を保つことも効果的です。

(5) 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザが流行してきたら、必要のない外出は控えましょう。



(2) ふだんの健康管理

インフルエンザは免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますし、感染したときに症状が重くなってしまうおそれがあります。ふだんから、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

(3) 予防接種を受け

インフルエンザを発病した後、多くの方は1週間程度で回復しますが、中には肺炎や脳症等の重い合併症が現れ、重症化してしまう方もいます。

インフルエンザワクチンを打つことで、発病の可能性を減らすことができ、また最も大きな効果として、重症化を予防することが期待できます（※）。

※ワクチンを打っていてもインフルエンザにかかる場合があります。

マスクをする

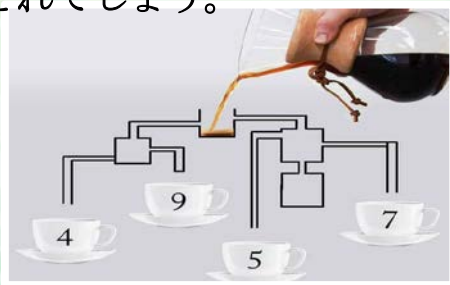


問1. ?に当てはまる答は何でしょう。

$$X = + = ?$$

ヒント：ローマと日本

問2. 下の写真の場合、最初にコーヒーが注がれるカップはどれでしょう。



問3. マッチの棒を1本動かして、都道府県の名前を1つ作って下さい。



問4. とある地域でマラソン大会が開催されています。その終盤、9位のランナーがラストスパートをかけ、8位・7位・6位のランナーを抜いてゴールしました。さて何位？

※全問の答えはこのページの下部にあります。



～編集後記～

なごみの里玄関に、大輪の菊花が飾られています。以前入居されていた方のご家族である三輪様が丹精込めて育てられた菊を、毎年展示させていただいています。皆様、施設にお立ち寄りの際はぜひご覧ください。

～ 感謝 ～

平成30年 8月～10月になごみの里に来て下さったボランティアの皆様ありがとうございます。

- ・ 好古学園の皆様(園芸/習字/囲碁クラブ) ・ 花の店たんぽぽ様 ・ 塩田允子様
- ・ 河野敏道様 ・ グループ折り紙の皆様 ・ なかよしクラブの皆様
- ・ るりこども園の皆様 ・ 田中孝史様 ・ 安井様 ・ 藤本忠成会の皆様 (順不同)

季刊誌に掲載された写真は、当施設にデータ保存しております。プリントアウトをご希望の方は、なごみの里事務受付へ直接お申し付け下さい。なお、ご本人・ご家族様以外への提供はできませんので、ご了承ください。

<編集発行> なごみの里 編集委員会 (井本・神谷・矢吹・安積・後藤・宮浦)

TEL: 079-274-7530 FAX: 079-274-7531

ホームページ: <http://sachi-himeji.com>

問1. 10 (Xテン・+じゅう) 問2. 5番のみ 問3. 三重(| | | H→ミエ) 問4. 6位