

すべては愛から始まる

令和元年4月・5月号



# 広報 成仁会

~特別養護老人ホーム 成仁ハウス百年の里~

社会福祉法人 成仁会

第7号

Tel 022-0006  
岩手県大船渡市立根町字宮田9-1

電話番号 0192 (27) 7111



お好きなにぎりどうぞ！



介護課の余興



百年囃子踊ります！



事務所の余興



会場は大賑わい！



百年囃子太鼓

今年も盛大に開催された観桜会。寿司バイキングも相まってお腹いっぱいでした！

# 特別養護老人ホーム 成仁ハウス百年の里

〒022-0006 岩手県大船渡市立根町字宮田9-1 Tel 0192(27)7111

## 花まつり開催



花まつりとは、釈迦の誕生を祝う法会です。お釈迦様が誕生したのは、4月8日と言われています。誕生日にあたる4月8日、または旧暦の4月8日にあたる日に花祭りのお祝いをします。

花まつりとは？



4月8日。百年の里地域交流スペースにて花まつりを開催致しました。  
皆様一人ひとり、花御堂にてお釈迦様に甘茶を掛け、手を合わせて拝んでおられました。



## 百年の里～開所記念日～ & 新元号「令和」誕生

5月1日は成仁ハウス百年の里開所記念日です。併せて新元号「令和」がスタートした日。2つの御祝に盛り上がった百年の里では、お祝い膳がふるまわれ、皆様頬張るように頂かれておりました。



# ユニットの様子

今回は

# 2階

富・祥・壱・福ユニット

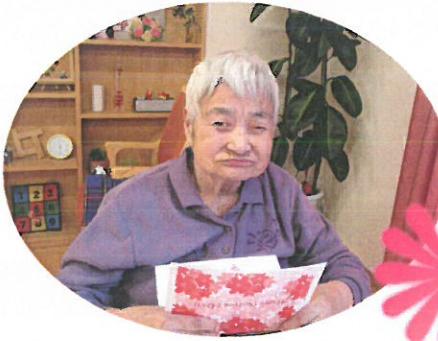
## 誕生会

4・5月も2階の各ユニットにて誕生会がありました。職員からのプレゼントを受け取ると皆様笑顔になられうれしそうに受け取られました。



## 母の日

5月12日の母の日に職員から利用者の皆様へメッセージカードをお送りしました。職員からの感謝のこもったメッセージを読みながら、皆様「ありがとうね」「こちらこそいつもどうもね」と嬉しそうに話しておりました。



# 栄養だより



今回のテーマは、『熱中症』についてです。

熱中症とは、気温の高い環境で生じる健康障害の総称です。体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、倦怠感、けいれんや意識障害などの症状が起こります。統計では高齢者の熱中症発症率が高いと報告されています。

熱中症は室内でも多く発生していますし、日が落ちた夜でも発生しています。

## ◎高齢者はなぜ熱中症になりやすいの？

暑さを感じにくい

暑さやどの渴きを感じにくくなるなど、体が出しているSOS信号に気づきにくくなっています。

体内の水分不足



暑さに対する調整機能の低下

高齢者は体温調節機能が低下しているため、体に熱がたまりやすくなります。暑い時には、心臓などの循環器系への負担が大きくなります。

体の中の水分量も若者と比べると低いため、脱水状態に陥りやすくなっています。また、体の老廃物を排出する際にも、たくさんの尿を必要とします。

## 熱中症対策のポイント

### ●水分をこまめにとる ←熱中症対策で最も重要！！

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給するように心がけましょう。一度にたくさん飲まず、少量に分けてこまめに飲むことがポイントです。

＜熱中症対策に適している飲み物＞

水 麦茶 スポーツドリンク



＜熱中症対策に適さない飲み物＞

カフェイン等が含まれ利尿作用のあるもの

お茶類 コーヒー アルコール



☆たくさん汗をかいた時には水分とともに塩分の補給も必要です。

→(水200mlに塩ひとつまみ程度)

☆スポーツドリンクには糖分が多く含まれているものもありますので、飲む量や頻度に気を付けてましょう

### ●熱中症に効果的な食べ物

①梅干し



②スイカ



③夏野菜





## 4.5月も沢山のイベントがありました



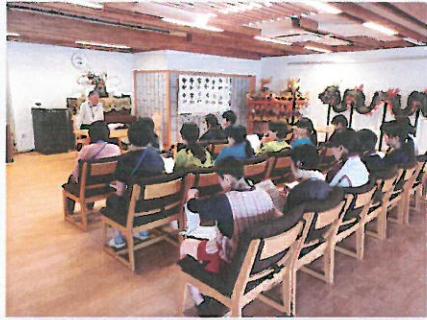
IBC神山アナウンサー取材



習字クラブ (書初め)・津田静月先生



音楽セッション 高橋多喜子先生



内部研修 (就業規則等説明)



防災訓練 (新人職員研修)



新一年生挨拶



看護のお仕事体験



生け花クラブ・田中先生・樋口先生



法人監事による監査



高田民謡愛好会 様  
おたよりコーナー



第1回理事会開催

～感謝申し上げます～

田中 智子 様  
樋口 節子 様  
津田 静月 様  
高橋 多喜子 様  
大船渡消防署 様  
高田民謡愛好会 様