

# ほのぼの あ さ ひ



**朝日福祉会 創立記念祭**

〒494-0012 一宮市明地字西阿古井1番地 代表〈0586〉69-4455  
ホームページ <http://www.asahisou.or.jp>

## 社会福祉法人 朝日福祉会

あ さ ひ 保 育 園  
軽費老人ホーム朝日荘  
特別養護老人ホーム朝日荘  
ショートステイ朝日荘  
朝日デイサービスセンター  
朝日介護サービスセンター  
いっぷくの里 (デイサービスセンター)



## 創立記念祭



5月16日にいっぶくの里にて  
6年振りの創立記念祭が開催  
されました！第一部の坂井  
千春さん・Yuiちゃん親子と  
凌花さんの素敵な歌謡ショー  
は大盛況でした！第二部の  
会食はお赤飯と豪華な料理  
で美味しかったですね♪



Yuiちゃん可愛い！

凌花さん素敵♪



## お茶会

5月29日にお茶会を  
行いました♪コーヒーか  
紅茶 一緒にロールケーキを  
召し上がっていただきました  
こんなに食べれるかな？と言いながら  
ペロリと食べて見えました♡



美味しかった～♪

いただきまーす！

# 特別養護老人ホーム朝日荘

## 創立記念祭

5月16日創立記念祭を開催しました 数年ぶりの開催で利用者さんもとても楽しそうでした

歌謡ショーでは坂井千春さんと娘のYuiちゃん  
愛知県で大活躍の凌花さんにお越しいただき時間いっぱい楽しい時間を過ごさせていただきました  
ありがとうございました



ありがとうね～



千春さんとYuiちゃん♪



あくしゅ♪



凌花さん♪



## お散歩

気候が良いこの時期は暖かい日に近くの公園や神社まで散歩へ出かけました

風が気持ち良くてみんなにこやかでした



風が気持ちイイね～



八幡神社で



# 看護室便り

みなさん、こんにちは！ いかがお過ごしでしょうか？暑い日が続いておりますが熱中症にはお気をつけて下さい。水分も分割でお願いします。昼間の特に暑い時間は外出を避けたいものです。今回は5月から看取り介護をさせていただいている方達を紹介します。

徳丸光子 様



5/12より看取り介護となりました。2月に意識障害で入院され、退院されてもほとんど眼は閉じた状態です。食事も摂取出来ない時もあります。ご家族と相談し嘱託医と面談して、看取り介護となりました。排泄の時、誰がオムツ交換をしてくれるか眼を開けて確認をされます。静かに過ごされています。

河合啓子 様



5/24より看取り介護となりました。食欲不振、心不全で入退院を繰り返されていました。ご本人も家族も一日でも早く退院して朝日荘に戻りたいとの意向が強く帰って来られました。三度の食事もベットから離れて皆さんと一緒にされています。あまり食欲がなく食事に手をつけられないことが多いですが、お菓子、プリン、カルピスが大好きで食べたり飲んだりされています。お話をするのが大好きです。

大島みち 様



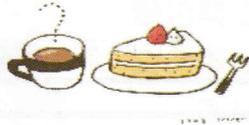
5/28より看取り介護となりました。食事も摂取出来ないことが多くなり看取り介護となりました。嘱託の看護婦さん達に人気者で 'みちさん' 'みちさん' と声をかけられます。笑顔がとてもすてきです。

みなさん最期の時まで、その人らしく生活されています。すばらしい生涯だったと思っただけのように努力を惜しまず、お世話させていただきます。日々の生活を穏やかに過ごされるように願う毎日です。



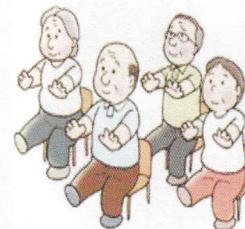


水政建設さんのばら園を見に行きました。ばらの他にクレマチスやハーブもあってとても素敵なお庭でした。



毎月の喫茶は皆さん楽しみにしてくださっています。

## 朝日介護サービスセンター



### 何歳からでも筋肉は強くできる！

人間の筋肉量は、意識的に運動をしなければ年に約1%の割合で減っていくと言われていいます。単純計算で20代のときに比べて、60代では筋肉量が約40%も減少すると試算されています。筋力が減少し続ければ運動機能が衰えるだけでなく、要介護や寝たきりに近づくリスクが高まります。

「筋肉の大黒柱」ともいえる、上半身と下半身をつないでいる筋肉はどれでしょう？

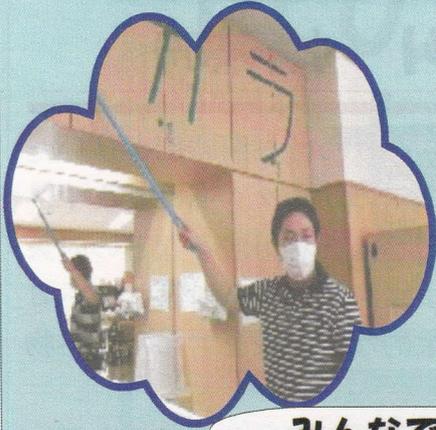
- A. 三角筋
- B. 大腰筋
- C. 表情筋

答えは、体の深部で脊柱と太ももの大腿骨とをつないでいる「大腰筋」でインナーマッスルとも呼ばれます。二本の足で体を支え、動くために不可欠な筋肉です。「老化は足から」といわれますが、そのカギを握る、いわば「筋肉の大黒柱」です。

「つまずきやすい」「ペットボトルのふたが開けづらくなった」「歩くスピードが遅くなった」などの症状が出ている場合は要注意です。運動することで筋肉量の減少に歯止めをかけるか、何もせずに体力の衰えるのを待つか、この先の健康寿命を占う分かれ道となるでしょう。

# いっぶくの里

## 体操



朝はラジオ体操、食事前には嚙下体操を行い、午後からは、はつらつ体操やゲームなどで体を動かし、いつでも元気でいられるように支援しています。

みんなで一緒にやる方が楽しいしガンバれるよね



## つつじ見学



ここから、よく見えるよ!



## ショートステイ



何色を塗ろうかな



うわ! びっくり!



ショートステイではご利用者の皆さまにいろいろなレクリエーションを提供しています。黒ひげ危機一髪! や家庭菜園、塗り絵など楽しく過ごして頂いています。

### カラオケ



収穫が楽しみね



歌うのって気持ちいいわ





## 厨房だより

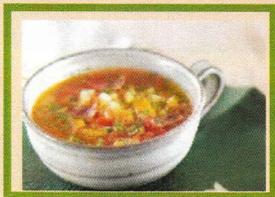


### 夏の雲朝からだるう見えにけり 小林一茶の句

夏の暑さが目に見えるような俳句ですね、夏の太陽は高い高度から照りつけ日照時間が長い  
ため気温が高くなります。また夏の太陽は紫外線も強く日焼けや熱中症のリスクも高まります。  
強い紫外線を浴びないように日焼け止めを塗ったり、帽子やサングラスを着用するなどの対策  
が必要です。今はフェイスガードやUVカットパーカーなどもありますね。いくら対策しても日  
焼けはしてしまいます。今回は日焼けした後に肌のダメージに効果的な栄養素を含んだ食  
物を紹介します。

- ①ビタミンA 肌のターンオーバーを促進させる働きがあり、免疫機能の低下を防ぐ効果も期待  
できます。豚レバー、鶏レバー、ウナギ、人参、ほうれん草などの緑黄食野  
菜に多く含まれます。
- ②ビタミンC 抗酸化作用があり活性酸素を除去するためメラニンの過剰生成を抑えるのに効  
果的、メラニンの色素を還元して薄くする働きにより、シミやくすみ、そばか  
すなどを予防出来ます。小松菜、モロヘイヤ、ブロッコリー、キウイ、イチゴな  
どに多く含まれます。
- ③リコピン 高い抗酸化作用の働きを持ち活性酸素を除去し、メラニン色素の生成を抑えます。  
トマト、マンゴー、スイカなどに多く含まれます。

逆に肌にダメージを起こしやすい物質にソラレンがあります。柑橘類（グレープフルーツ・レ  
モン・オレンジなど）に含まれるものがあり、摂取する時間を間違えるとシミや色素沈着の原  
因となるので注意が必要です。



★ミネストローネ★

材料

- ベーコン 2枚
- かぼちゃ 1/8個
- 玉ねぎ 1/2個
- セロリ 1/2本
- ニンジン 1/4本
- スッキニー 1本
- トマト 1個
- ニンニク 1片
- \*固形スープ 2個
- \*水 700ml
- \*ローリエ 2枚
- \*塩コショウ 少々
- \*オリーブ油 大さじ1
- \*パルメザンチーズ 大さじ1
- \*ドライパセリ 小さじ1/2



★ほうれんそうのチヨレサラダ★

材料

- ほうれん草 1束
- ツナ 1缶
- ミニトマト 8個
- チヨレサラダドレッシング 大さじ2~3

朝日荘を御支援いただいた

ボランティアの方々

(令和七年六月まで 敬称略・  
順不同)

加藤勝晤、岸野春夫  
尾西市美容組合

ありがとうございます

編集後記

梅雨入り宣言が出され、体調を崩しやすい  
季節になりました。皆様、体調はいかがで  
しょうか？

実は私、先日骨密度の検査をしてみた  
のですが、結果はなんと赤信号！絶対  
大丈夫と過信していたので大変ショックを  
受け、今自身についてしまった生活習慣を  
改める努力の日々です。

皆様もぜひ一度検査をしてみてください。  
このことが皆さまの話題の1つになりました  
うれしいです。

今後も各施設の情報を発信してまいり  
ます。ご協力、宜しくお願いします。