

越野荘だより

# 清流

平成27年10月号(第337号)

発行/特別養護老人ホーム 越野荘  
越野荘ショートステイ  
越野荘デイサービスセンター  
越野荘在宅介護支援センター

発行責任者/施設長 大島 茂 義

黒部市若栗2111 ☎ (0765) 54-0622

ファックス (0765) 54-3211

発行日/平成27年10月1日

ホームページ <http://koshinosou.e-294.net>

## 第29回 越野荘納涼祭



7月18日(土) 越野荘納涼祭を行いました。今年の納涼祭は天候不良に見舞われ室内で行いましたが、ボランティアの方々含め、ご家族の皆さまもたくさん集まっていたいただき入所者、利用者の皆さんは大変喜んでおられました。

皆で輪になり盆踊りや越中おわら節を踊り、地域の皆さんと交流を持つことが出来て入所者、利用者、職員一同嬉しく思いました。



## 100歳の祝い

8月4日（火）ふれあいホールにて堀内康男黒部市長が来訪され森山夏子さん100歳の祝いが行われました。初めは緊張した様子が見られましたが、次第に緊張がほぐれ俳句を詠まれたりと素敵な笑顔が沢山みられました。これからもお元気に過ごして頂けるよう職員一同より良い介護に努めていきたいと思っております。



## 手作りおやつ



9月17日(木) ショートステイにて手作りおやつ会がありました。お彼岸に因み、おはぎを皆さんで作りました。丸める人と小豆やきな粉を付ける人と役割を分担し皆さんで和気藹々な様子でした。食べる時には「久々に作ったわ。」「きな粉のおはぎも美味しいね。」等嬉しい言葉が聞かれました。



## おいしいおはぎのしい～栄養士よりお知らせ

放っておくと『要介護』につながる話題の「ロコモ(ロコモティブシンドローム)」とは?  
⇒脚を中心とした運動器の障害のことです。

ロコモを予防する食生活のポイント!

- ① 骨を強くする食生活…カルシウムだけでなくたんぱく質、ビタミンD、ビタミンKもしっかりとりましょう。
- ② 筋肉を強くする食生活…十分なエネルギー摂取、たんぱく質摂取、ビタミンB6等

※肉・魚・牛乳・大豆などは良質なたんぱく源です。ビタミンDは鮭などの魚やキノコ類に多いです。ビタミンKは納豆や青菜に多く、ビタミンB6はレバーや鶏肉、カツオやマグロ、ピーマンなどに多く含まれます。

☆鮭のチーズ焼き～ブロッコリー添え～ ロコモ予防におすすめメニューです!



### ボランティアありがとうございました

黒部市石田赤十字奉仕団、荻生なでしこの会、大布施ボランティア、若栗ボランティア、ひまわりサークル、黒部清流盆踊音頭保存会、若栗自治振興会女性部、グリーントウン壮年会、桜井中学生、よさこい『いぶき』、ペガサス、YKK労働組合、ボランティア前沢、ありそ海、黒部民謡友の会、民謡パラダイス(敬称略)たくさんお手伝いいただき、職員一同心より感謝申し上げます。

### お悔み申し上げます

7月23日 米田 紀市 (79歳)  
8月2日 吉沢 みつゑ (94歳)  
8月23日 岩井 みつゑ (92歳)  
9月25日 石塚 ミツ子 (89歳)

寄付・寄贈…富山新聞販売(株)黒部センター、吉沢工業(株)、山田義三、富山県保育士会、黒部市保育士会、川上重信、片山佐和子、片山富佐恵、芦崎廣志、住友生命労働組合、森山夏子、吉澤多喜、越誠一、岩井のぶ子、佐々木惇子、林仁子(敬称略)

## 10月の行事予定～

10月2日(金) 外出行事 10:30～  
10月19日(月) 調髪  
10月23日(金) 秋の味覚セレクトの日  
10月28日(水) 防火訓練 10:30～



# 越野荘デイサービスだより

## 食中毒についての劇と栄養士の話

7月11日(土)～17日(金)まで職員による食中毒についての劇と栄養士の話がありました。お年寄りにふんした職員の姿とセリフ回しに利用者さんは大変喜んでおられました。栄養士から脱水についてのお話もあり、「こまめに水分とらんね。」という声が上がっていました。



## 納涼祭

8月10日(月)～15日(土)までデイサービスにて納涼祭を行いました。どんどん焼きやホットケーキを皆さんの前で焼き、召し上がりました。そのあと、職員がおわら節やせりこみ蝶六を踊り、なかには一緒に踊ってくれる利用者もいました。



## ～10月の行事予定～

- 1日(木)～3日(土) レクリエーション
- 5日(水)～10日(土) 誕生会
- 12日(月)～17日(土) 運動会
- 19日(月)～24日(土) 紅葉ドライブ
- 26日(月)～31日(土) 紅葉ドライブ予備日

