



なごみ

2016

11月



「秋まつり」塩津区育成会だんじり行進 於:コスモス荘玄関前広場



当会ではいろいろなイベントに参加、企画開催しております。

11月下旬「紅葉ドライブ」いちごの里・やなぎの里

11月24日 14:00～15:30 コスモス荘

地域ふれあい交流会 山村流昇扇会さま舞踊

12月10日 大阪ガスマンドリン演奏会(コスモス荘集会室)

1月1日 元旦祝賀会・獅子舞い(塩津エリア)

1月12日 9:45～どんど焼き(こうのとり・コスモス荘)
おうちより事前にお持ちください。当日参加可

特別養護老人ホームこうのとり荘

Tel 0796-24-4014 fax 0796-24-5484

[Eメール kou-tori@jeans.ocn.ne.jp](mailto:kou-tori@jeans.ocn.ne.jp)

養護老人ホーム コスモス荘

Tel 0796-22-2915 fax 0796-29-0737

[Eメール cosmos@h-kounotori.com](mailto:cosmos@h-kounotori.com)

居宅介護支援事業所こうのとり居宅支援センター

Tel 0796-24-7123 fax 0796-24-7130

[Eメール toyooka-shien@jextra.ocn.ne.jp](mailto:toyooka-shien@jextra.ocn.ne.jp)

デイサービスセンター加陽いちごの里

Tel 0796-29-0515 fax 0796-29-0516

[Eメール ichigonosato@estste.ocn.ne.jp](mailto:ichigonosato@estste.ocn.ne.jp)

デイサービスセンター豊岡やなぎの里

Tel 0796-22-1121 fax 0796-24-9593

[Eメール yanaginosato@h-kounotori.com](mailto:yanaginosato@h-kounotori.com)

発行責任者 磯橋 孝行

北但社会福祉事業会

ホームページ

[北但しゃかい](#)

検索



9月22日『いちどきん祭』家族会チャリティーバザーで
¥32,550の売上がありました。お寄せいただきました
ご厚意により今年の利用者様の嗜好品を保管するた
めの冷蔵庫を購入しました。当日、あいにくの雨天の中、た
くさんの方にお運びいただきありがとうございました。





今季は県内に早期発生！！インフルエンザについて

どんな症状？ インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって引き起こされる呼吸器感染症。風邪のような喉の痛み・鼻水・鼻づまり・くしゃみ・せき等に加え、**急激な関節痛・筋肉痛・頭痛・発熱・強い全身倦怠感等の全身症状**を伴います。

潜伏期間は1～4日で1週間程度で治りますが、乳幼児や高齢者、基礎疾患を持つ方の中には、肺炎を併発したり、基礎疾患の悪化を招く場合があります。

インフルエンザにかかったら？

- ①かりつけ医師の指示に従った治療：抗ウイルス薬内服等を受ける。
- ②安静にして休養をとる、特に十分な睡眠が重要
- ③部屋の温度や湿度を適切に保つ→ 室温：18～20℃・湿度：50～60%程度
- ④水分を十分に補給する→ スポーツドリンク・経口補水液・お茶・ジュース・スープなど。
- ⑤不要な外出を控え、人が沢山集まる場所に無理して行かない。



インフルエンザを予防するには？

- * **インフルエンザワクチン接種** 効果が出るまで数週間かかり、接種時期は12月上旬までが望ましいとされています。
- * 手洗い・うがい・不織布製マスク着用でウイルスの侵入を防ぐ
- * **免疫力を維持しよう** 冷えにより体温が下がることで免疫力も低下します。喉の潤いを保つためにも、しっかり水分をとり空気の乾燥に気を付けて、上手く暖房器具を利用しましょう。発熱下着や腹巻・レッグウォーマーも活用してみてください。バランスのとれた食事、生姜やにんにく、発酵食品（味噌・ヨーグルト・甘酒等）などを取り入れてみましょう。

豊岡の気候は冬も厳しい！温かい生姜湯や甘酒を飲んで、寒い冬を乗り切りましょう♪



デイサービスセンター 加備いちごの里

年末～年始の行事をご紹介します。



12月 クリスマス会&忘年会



寸劇 桃太郎



いちごの里 新春相撲



Merry Christmas



1月 正月祝賀会

利用者の皆様と笑って年越し、笑って新年を迎えたいと思います ～職員一同～



快便は一日にして成らず！毎日の積み重ねが快便への近道です。

快便サポートプロジェクト

快便サポートプロジェクト

このとら荘では平成28年2月から「快便サポートプロジェクト」チームを発足しました！
下剤に頼らず自然な方法で快便を目指すことをコンセプトに活動しています。
では具体的にはどんなことをしているか簡単にご紹介します！

① 排便日誌をつける

いつ、どんな時にどのような便が出ているか知るから始めました
隣の表は「フリストルスケール※」です。4. 普通便が理想的です。

※英国のフリストル大学で開発された世界的な「便」の基準を示すものです。

② 食事内容を見直そう

食物繊維やオリゴ糖を取って腸内環境を整えています。



③ 排便体操で腸を動かす

夕食前に排便体操を行っています。
お腹周りを動かし、腸に刺激を与え
排便を促します。

排便体操

座位プログラムより 座って腹式呼吸

細くゆっくりと息を吐いていきます。鼻から息を吸って
お腹をふくらませてください。口から息を吐きながら
お腹をへこませてください。10回繰り返します。

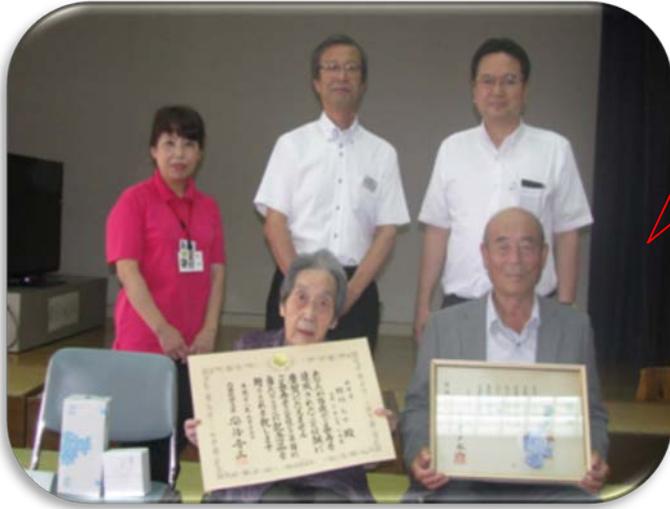




長寿のお祝い



平成 28 年度 内閣総理大臣、兵庫県知事より祝い状が贈られました。おめでとうございます。



コスモス荘

関岡ちか様 大正 6 年 3 月 2 日生 (満 99 歳)
(写真中央)、ご家族、兵庫県但馬県民局長、職員
と記念撮影

こうのとりの荘

100 歳以上を代表して西崎みき様
大正 5 年 3 月 27 日 (満 100 歳)
ご家族、豊岡市役所高年介護課課長と豊岡市
社会福祉協議会の職員さんと記念撮影



10/20 認知症予防教室 於こうのとりの荘集会室

認知症になっても、できる限り住み慣れた家庭や地域で暮らし続けることができるように認知症への理解を深めていただき、予防法、予防体操を一般の方に紹介しました。対象者への日常での接し方やコグニサイズ（頭を使いながら運動する）にチャレンジしてもらい、脳を活性化させたり、自身の認知度チェックをしたり、より身近なことに感じていただけたのかと存じます。

