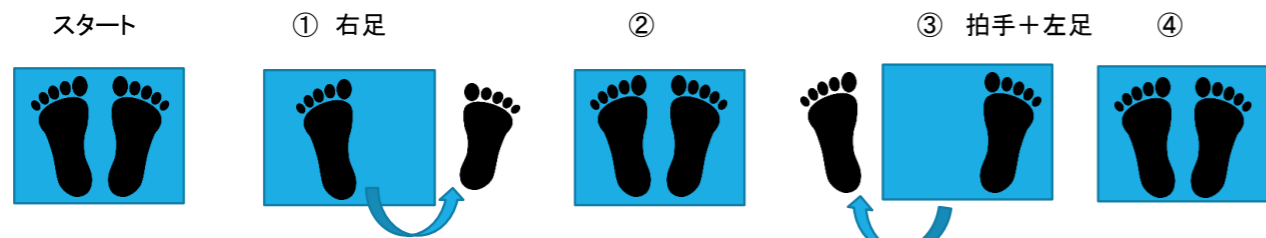


### 生活習慣改善で認知症予防の意識を高めましょう

#### 《運動》積極的に体を動かしましょう



- 運動（エクササイズ）をしながら頭の体操をする



☆ ステップ運動 + 3の指数で拍手 + 左足

#### 《休養》生活リズムを整え良質な睡眠をとりましょう

- 脳の老廃物が排出されるといわれています



#### 《栄養》食生活に気をつけましょう

- 魚や野菜、果物を積極的に摂ろう  
(疾患やアレルギー体質によっては摂取できません)

#### 《社会参加》積極的に社会参加をしましょう

- いろいろなことにチャレンジする（ボランティア活動、習い事など）
- 毎日外出しましょう
- 人と話そう
- 笑って暮らそう

” 笑い ” が体の免疫力をアップする！  
 血行促進や記憶力アップ・・・” 笑い ” のプラス効果はいろいろ  
 日常生活で ” 笑い ” のもとを探しながらプラス志向に  
 自分の好きなことを見つけて熱中する  
 とくに面白いことがなくても 笑顔を心がける



# こすもす園通信

第11回  
 令和元年7月発行  
 年2回(7月・1月発行)



盛夏の候、ますます御健勝のこととお慶び申し上げます。平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

今年は、大きな歴史が動きました。「平成」から「令和」へ、新時代へと移り変わりました。令和となって3か月が経ち、ようやく新しい元号に耳が慣れてきたころではないかと思えます。こすもす園の利用者様の中には大正生まれの方々がおられます。大正、昭和、平成、令和と時代の移り行く姿を目にし、現代の日本を支え、作り、育ててくださった先輩方に改めて感謝の思いがあふれ出てきます。

平成に生まれたこすもす園は、令和の新時代に突入し、今後更なる超高齢社会を支えるべく、役割や使命が増していきます。向上心をもって地域の皆様とともに歩んでいきたいと考えております。

また、来年度には神野開発事業として、こすもす園の隣接地に、地域密着型特養、障がい者施設、総合在宅ケアセンターがオープンいたします。より一層、地域福祉の向上に努めてまいりますので、ご協力お願いいたします。

まだまだ、暑い夏が続きますので、ご健康にはくれぐれもお気を付けください。

施設長 鷺坂達雄



2月

雪が少し積もりましたので  
小さな雪だるまと撮影会を行いました



節分会の日  
赤鬼と青鬼と仲良くなって  
しました(;^ω^)



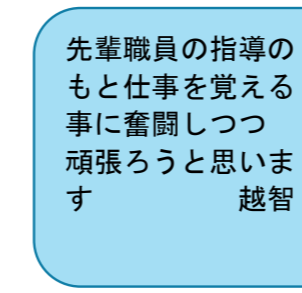
# 新人職員のご紹介

新人職員とともに先輩職員も心機一転頑張ります  
どうぞ よろしくお願ひいたします



利用者様の笑顔を励みに  
心温まるサービスを提供  
していきたいと思ひます  
兼田

5月1日より特養相談員として着任  
いたしました安藤と申します  
至らないことも多々あると思ひ  
ますが利用者様・家族様に寄り添  
った支援が出来るよう笑顔でがんば  
りますのでよろしくお願ひいた  
します



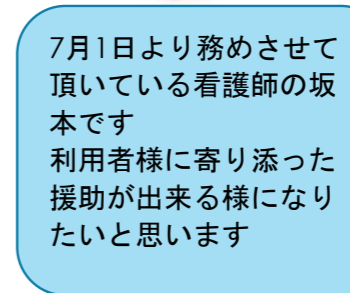
先輩職員の指導の  
もと仕事を覚える  
事に奮闘しつつ  
頑張ろうと思ひま  
す  
越智



4月から新卒新入  
社員となりました  
佐伯と申します  
笑顔で精一杯頑張  
ります！



6月からお世話  
になっていま  
す看護師の松本と  
申します。笑顔  
で楽しく過ごせ  
たらと思ひてお  
ります



7月1日より務めさせて  
頂いている看護師の坂  
本です  
利用者様に寄り添  
った援助が出来る様になり  
たいと思ひます



## 行事予定

8月 かき氷・フルーツポンチ作り

9月 敬老会

10月27日 家族交流会





# 7月

毎年恒例の流し素麺を食す会を行いました  
普段食が細い方も そうめんは好まれるようで 足りないとおっしゃる方もいらっしゃいました  
流れる素麺を割り箸で上手に受け止め 楽しみながら 召し上がられました



# 3月

## ひな祭り会

お雛様の前で  
おしとやかに  
いい笑顔に



# 4月

## お花見会

今年も見事に立派に桜が満開になりました  
お抹茶とお饅頭で  
お花見会を開催いたしました





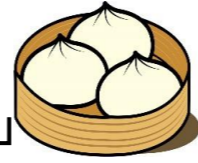
5月

家族交流会

今年は「めざせ！551 肉まん作り会」

を開催いたしました

たくさんのご家族様のご参加ありがとうございました



- 豚まん  
ピザまん作り
1. 皮生地作り
  2. 15分発酵
  3. 豚まん・ピザまんの具作り
  4. 具を包む
  5. 15分~20分蒸す
  6. フル・チェ、スープの準備
  7. 口腔体操後 お食事タイム



中国人？シェフが美人の弟子を連れ 豚まんの作り方を伝授していただきました



ご家族様と一緒に調理しテーブルを囲みお食事をする事で ささやかな憩いの場になりました  
ご家族それぞれの手作り豚まんができました  
思い出の味になりましたでしょうか

