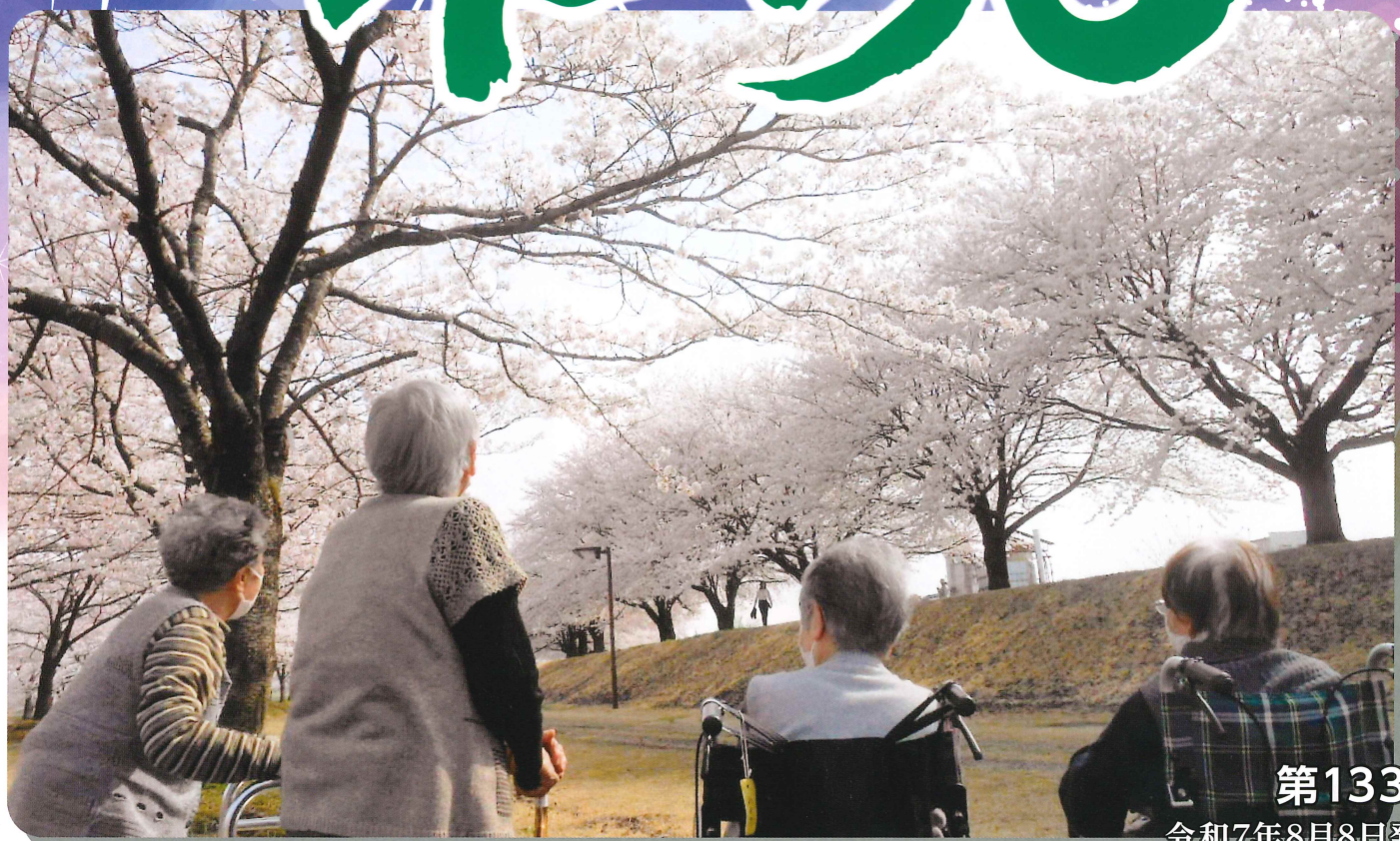


わらび



第133号

令和7年8月8日発行

発行／高齢者総合福祉施設わらび園／〒949-5406 長岡市浦3060番地 TEL 0258 (41) 3150(代) FAX0258 (41) 3152

・・・もくじ・・・

ホームページをリニューアルしました！是非ご覧ください。▼

1P・・・まえがき・題字紹介

2P・・・特養わらび園

3P・・・デイサービスわらび園／
デイサービスこしじ

4P・・・ケアハウスわらび園

5P・・・ケアハウスひう／ひうの家

6P・・・特養看護課

7P・・・デイサービスセンターらいこうじ
施設管理課

8P・・・居宅／

寄付紹介／

ボランティア様紹介／
職員へのアンケート



<https://warabien.jp/>

「わらび」題字



題字を書いて下さった
大塚 ヨシ子様

何時も良くお世話して
下さり嬉しくて、私達も
頑張らねばと思っています。

広報委員長 坂井倫子

その他の内容として、特養のお出掛けや活動の様子やデイこしじ・わらびやひうの家のお風呂場の紹介、ケアハウスひうの新施設長の挨拶、職員へのアンケート、ケアハウスわらびの紹介、居宅の窓口紹介、オゾン装置の紹介などです。終わりに、まだまだ暑い日が続きますが、負けない様に十分な水分と栄養を摂って皆様ご自愛くださいませ。

次回広報誌の発行は、令和八年二月となります。

広報誌の中では、「高齢者の夏の過ごし方」を掲載しております。

さて、今回の表紙ではわらび園の施設長の挨拶を少しお休みし、初の試みとして題字を書いて頂いた方の写真と紹介、まえがきを編集長の坂井が担当させて頂きました。私から夜間の熱中症対策として一つ紹介させて頂きます。某テレビ番組で放送されたのですが、まず寝る前に一杯の水を飲む事。その後①エアコンをかけたまま寝る②布団を掛けて寝る③寝汗をかくといった「さんかけ」が良いそうです。

六月頃より夏日を観測し八月に入り益々暑さが増しておりますが、皆様は何か熱中症対策等されていますか？

まえがき

特養わらび園

わらび園は今年も花盛りです!

丹後の節句と、新緑

凛々しい兜と、五月のすがすがしい季節を感じようと、園内にも新緑のモニュメントを作りました。

お出掛け

長岡花火館にお出掛けしました。やっぱり、長岡の花火は、日本一!

いや、**宇宙1** ◆ ですね!



わらび園の中庭は豊作の予感

中庭にじゃがいもを植えて、7月におやつで食べました。ほくほくのジャガイモは美味しかったです。



天の川の見える、素敵な七夕になりますよう



デイサービスわらび園・デイサービスこしじ



デイサービスわらびでは
桜の木を眺めながらお茶会を行いました♪
デイサービスこしじは毎年、
河川公園の桜を見に行きます！
毎月、皆様に楽しんでいただける
行事を計画中です



デイサービスわらびにはプロ顔負けの
歌が上手な職員がたくさんいます
6月にはお楽しみ会を開催しました。♪

ビハーク法話会

今年も、ビハーク法話会が行われます
奇数月に長岡市内のお寺様が来られます



デイサービスこしじでは、5月におやつ作りをしました
ご自身でホイップクリームとあんこを飾り付け、柏餅風パンケーキの出来上がりです♪



自分で飾り付けた
おやつはうまい！



一日無料体験(送迎、昼食込)や見学を受け付けております。

☎ 0258 (41) 3172

担当：西原、鈴木

ケアハウスわらび園

ケアハウスわらび園では「満60歳以上で日常生活を自立して送られる方」が共に生活をされています。

ケアハウスわらび園の紹介

ケアハウスわらび園は、全室個室となっており、30名の方が入居できます。
地域や家族との交流を継続しながら、安心、安全に生活ができる施設となっています。
具体的なサービスや入居までの流れをご紹介します。



入居対象

ある程度自立されている満60歳以上の方で、
独りでの生活に不安がある方
(要介護認定は不要です)



外 観



食 堂



サービス内容

- ①食事の提供 ②入浴の準備 ③各種生活相談と助言
- ④緊急時の援助 ⑤余暇活動の提供等



個室広さ約30㎡、ミニキッチン、トイレ付き

設 備

- 1階 食堂・共同浴場・事務所
- 2階～4階 個室30部屋
- エアコン・トイレ・ミニキッチン・冷蔵庫・
押し入れ・
バルコニー完備



畑もお貸できます



入居までの流れ

- ①問い合わせ・相談・見学
- ②入居申込書提出
- ③面接
- ④入居審査会実施（入居の可否決定）
- ⑤契約・入居

利用料金

前年度の収入により決定しますが、
月82,145円～（食費込み）となり、一時金はありません

入居希望のお問い合わせ、見学希望等ご相談ください。

連絡先: ☎0258(41)3170 担当:生活相談員 関

誕生会



ケアハウスわらび園では、お茶やお菓子を頂きながら毎月、誕生会を開催しております。
6月の誕生者は5名いらっしゃいました。



100歳を迎えられました。



ケアハウスひう

5/13

山本山菜の花畑



4/27

市内ドライブ



4月より施設長が変わりました。
高橋隆司と申します。入居者の皆様に心地良く過ごして頂けるよう
全力で支援して参ります！至らぬ点もあるかと存じますが、
どうぞよろしくお願い申し上げます。 連絡先：0258(83)2290

5/24

魚沼芝桜祭り



長い冬が終わり待ちに待ったお出かけです。
桜、菜の花、芝桜…たくさんのお花に囲まれて
皆さんにとっても喜んで頂けました。
また行きましょうね！

ドライブ週間です！

ひうの家

今回は皆様の活動風景をご紹介します。



ドライブへ

お出かけ
うれしい！

花札



久々にすると
楽しいね～！

随時、事業所見学もお待ちしております！お気軽にお問い合わせ下さい。

連絡先 ☎0258(83)5566 担当：服部

特養看護課

高齢者の夏の過ごし方 ～暑いのに寒がる理由や夏バテ防止策～

高齢者が、夏の暑い時期に寒がることがあります。

加齢による体温調節機能の低下、筋肉量の減少、血行不良、水分不足などが原因と考えられます。これらの要因により体温を維持する能力が低下し寒さを感じやすくなります。暑い夏の時期は、高齢者の熱中症を予防することが大切になってきます。

①水分不足

喉の渇きを感じる前の水分補給が必要です。一度に沢山飲むよりもこまめに飲むことが大切です。また、飲料だけでなくアイスクリームやゼリー、果物を食べることも水分補給になります。

②室温調節

夏の適切な温度は24～28℃、湿度は45～55%です。湿度が高くなると発汗しにくくなり、熱中症につながる危険があります。室温が28℃以下であっても、湿度が75%以上だと熱中症リスクが嚴重警戒レベルまで高まるといわれています。冷房が苦手な方は、ドライ運転を利用したり、換気したり、風向きや風量の調節など工夫しましょう。

③栄養管理

加齢により咀嚼や嚥下機能、消化機能が低下し、さらに夏の暑さで食欲が低下します。さっぱりした食事に偏ることなくバランスの良い食生活が大切になってきます。

④適度な運動

運動量が低下すると筋肉量が減少し、基礎代謝が低下することで体温が低くなります。そのため冷えを感じ、夏でも寒いと感じるようになります。また、基礎代謝が低下することで上手く汗がかけず、体温調節が困難になります。軽めの運動、例えばラジオ体操、ウォーキングなどの運動がおすすめです。

⑤精神的な不安、認知症の周辺症状

精神的な不安があると自律神経バランスが乱れ、体調不良を引き起こすことにつながります。交感神経と副交感神経の交換が上手くいかないことで寒さを感じやすくなります。そのため、メンタル面のケアも大切です。

そして、認知症の周辺症状によりレビー小体型認知症の場合、自律神経のバランスが上手くとれず寒さを感じやすくなり、アルツハイマー型認知症の場合は、見当識障害や判断力の低下により暑さと寒さの判断が正しくできなくなります。

そのために夏でも着込んだり、自分の服装が周りとは合っていない事に気が付かなくなってしまう。

最後に、『しっかり食べる』『しっかり寝る』『しっかり動く』ことが大切です。健康管理をしつつ、運動も習慣になるように心がけましょう。

参考文献：せいかつりハビリデイサービスりふり／高齢者の夏の過ごし方／
暑いのに暑いのに寒がる理由や夏バテ防止策／介護求人ラボ／
お役立ち情報／高齢者が夏に寒がるのはなぜ？理由と介護士ができる対策方法とは



デイサービスセンターらいこうじ

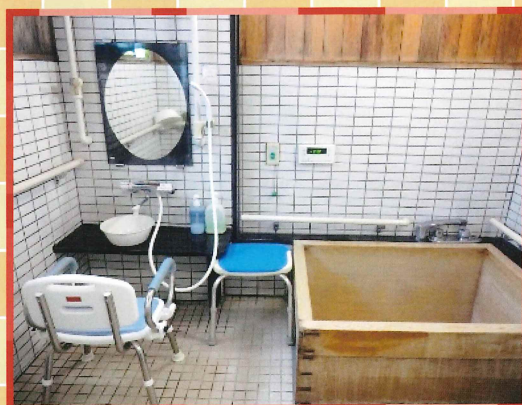
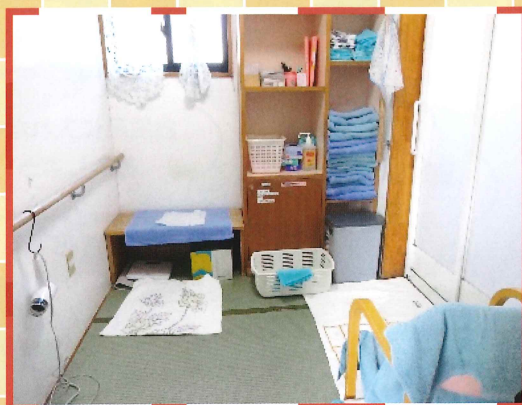
当センター内にある脱衣場と浴室についてご紹介いたします。
脱衣場の広さは、およそ2.5畳となっています。椅子に腰かけ、
ゆったりとした空間の中で着脱が行えます。

ご家庭と同じような浴室と浴槽の大きさとなっています。お一人ずつゆっくりと入浴する事ができます。浴槽への出入りは、
手摺りや移乗台が設置してありますので、不安がある方でも、
安心して湯船に浸かる事ができます。

職員による皮膚観察や必要時に応じた軟膏の塗布。入浴動作
を確認しアドバイスや必要に応じて介助を行い、できる限り自
立に向けた支援を行っています。



TEL/FAX: 92-5421 担当: 関



施設管理課

オゾン発生装置の紹介

特養エリアの快適空間を作る目的としてオゾン発生装置を導入しております。

オゾン発生装置により作られたオゾンは、配管を通じて各居室、通路等に設置されているノズルよりオゾンを天井から放出し、脱臭、除菌を行っております。

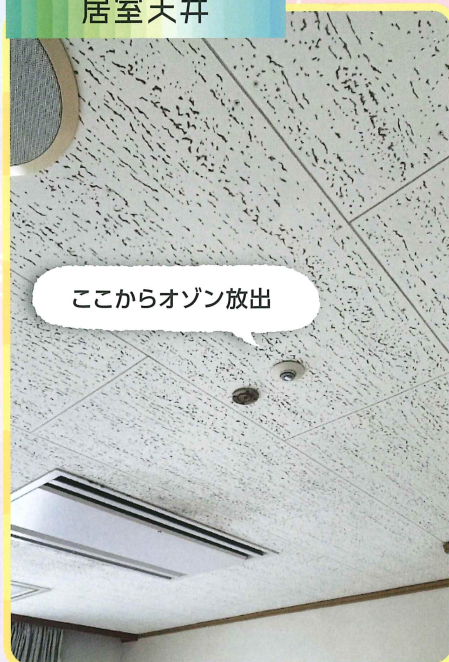
オゾン放出時間はタイマー設定で行っており、人体に殆ど影響のない濃度(0.01~0.05ppm)に抑え管理しております。



オゾン発生装置

居室天井

ここからオゾン放出



こんなお悩みございませんか？

買い物に行けず
困った

お風呂に入れない
どうしよう

歩行器があれば
一人で歩けるのに



ご相談いただければ、介護保険サービスで出来ることをご提案したり、サービスの調整を致しております。まずはお気軽にご相談ください。

ケアプランわらび園

TEL

0258-41-3133

サヨ美容室

寄付

● 森 久代 様
● 石丸 美知子 様
● 池島 ヨキ子 様
● 住安 幸子 様
● 白井 孝子 様
● 山崎 ヨリ 様
● 吉田 俊子 様

個人

● 風間理容院 様
● サヨ美容室 様
● 旅一座 様
● つばきの会 様
● 長岡二響の会 様
● 風ほたる 様

団体

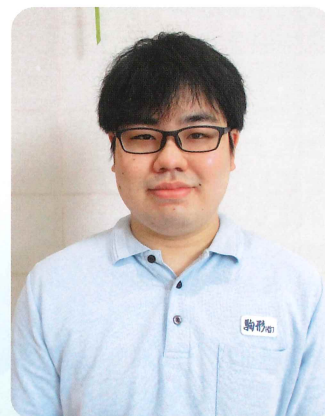
ボランティア活動実績
(特養・ケアハウス分)
R7年1月1日～R7年6月30日迄

現在ボランティア様の受け入れは理・美容及びケアハウスのサークル活動を基本に徐々に再開させて頂いております。

ボランティア様紹介
いつもありがとうございます



職員へのアンケート



R6.4 入社の
胸形哲平さん

Q1 この仕事を選んだきっかけは何ですか？

学生の時に介護の仕事をしている兄の話を聞き、大変そうながらもその中でやりがいを感じられる仕事だと感じたからです。

Q2 わらび園で仕事をして1年ですがどうですか？

自分の技能や体力面などまだまだ足りない部分を感じますが、働き始めた時と比べると、業務をスムーズに行えるようになったと感じています。

Q3 これからの目標は？

1年目の経験から、業務の質の向上や先輩職員と連携しながら業務を行い、率先した姿勢を2年目ではより身に付けていきたいです。

