

## 🦋💡🦋💡🦋💡 バトンコラム『寄り道』 🦋💡🦋💡🦋💡

みなさんは生き物が好きですか？今回は、私が飼っている生き物を紹介したいと思います。

我が家には、アカハライモリがいます。なんと寿命は25年だそうです。元々、爬虫類などの生き物が大好きで、カメレオンやイグアナにも興味があったのですが、アカハライモリに落ち着きました。アカハライモリは動きがとても可愛らしく、親子で日々癒されています。

触れ合うこともできるのですが、「テトロドトキシン」という毒を持っているため、手に乗せた後はしっかり手洗いをしなければなりません。楽しみながらも命の大切さを感じながら日々を過ごしています。

今回は、ディズニー大好き相談員さんにバトンを渡したいと思います。

〈ペコちゃん〉



～清月荘の事業紹介～ 詳しくは 清月荘 ☎ 052-451-4073 までお問い合わせを！

### 養護老人ホーム 清月荘

身の回りのことが自分でできる方が対象です。

低所得や、生活保護の方も入所できます。また、身元保証は不要です。

住居の立ち退きや一人暮らし等生活に不安がある方も安心です。

施設の見学も  
お待ちしております！



清月荘のマスコットキャラクター

清さん

### デイサービスセンター 清月荘

(中村区の利用者様大歓迎！) ※新明、六反学区は除く

「自分らしく」を大切に、一人ひとりの時間や意思を尊重した自由度の高いデイサービスを目指しています。ぜひ一度お立ち寄り、ご連絡ください！！

### 高齢者配食サービス 清月荘

(米野学区にて配食サービス利用者様大歓迎！)

季節に合わせたお食事を出来たてほやほやでお届けします。

お試しは無料ですので、ぜひご利用ください！また、お気軽にお電話ください★

### 訪問介護 清月荘

要介護者等の居宅を訪問し、家事援助・身体介護等のサービスを提供しています。

### 居宅介護支援 清月荘

(中村区の利用者様大歓迎！) ※新明、六反学区は除く

介護保険制度は、高齢者が住み慣れた自宅で自立して暮らせるようにサポートするための制度です。介護などでお困りの方はお気軽にご相談ください。

### 【編集後記】



朝晩が冷え、季節の変わり目を実感している今日この頃。寒暖の差が激しく、体調を崩しやすい時期にしっかり体調を崩しました。早く100%の元気で仕事をしたいです。みなさまもご自愛くださいませ。

社会福祉法人 青大悲福祉協会

令和六年 立冬

秋号

## 清月荘だより

清月荘ホームページ

<http://www.fukushi-seidaihi.or.jp/>

社会福祉法人 青大悲福祉協会

養護老人ホーム 清月荘

訪問介護 清月荘

デイサービスセンター 清月荘

居宅介護支援 清月荘

発行：養護老人ホーム 清月荘

電話:052-451-4073 FAX:052-452-8505

令和6年10月10日(木)

### 「みずほ号」贈呈式



### 「清月荘だより」第21号



社会福祉法人 青大悲福祉協会 理事長 中條直樹

「清月荘だより」第21号をお手元にお届けいたします。皆様にはご健勝にお過ごしのこととお慶び申し上げます。本年6～8月の平均気温が平年より1.76℃高く、各地で体温を越える最高気温の日々が続出した酷暑の夏も、10月に入ると落ち着き、秋本番を迎えました。しかし、8月末の台風10号の進路が大きく西にずれ、遠隔降雨などにより大きな被害が出ました。これは太平洋高気圧が想定外に強く張り出し、台風を西側に押したことで、また寒冷渦の存在と海水温の上昇が原因とされています。また能登半島では、9月21日の記録的な豪雨により甚大な、正に元旦の地震との二重の被災となり、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。

国連のグテーレス事務総長が、数年前に「地球温暖化の時代は終わり、地球が沸騰する時代が到来した」と警告しました。このままの状況が続けば、「猛暑注意報」というような言葉が日常化するのではないかと考えられます。人間が健康的な生活を送り、安全で快適な社会を構築するためには、人間だけが健康では駄目で、人間が生活している環境や生態系も健康でなければならない、と述べている研究者もあり、環境をこれ以上悪化させないために何をすべきかを真剣に考えねばなりません。そのために例えば、「緑地の増加」「里山の活用・保護」などが思い浮かびますが、単に植林をすればよいというものではなく、樹木の選択を考慮の上植林をし、緑の木陰のありがたさを誰もが感謝することが大切かと思えます。

新型コロナウイルス感染症は、厚生労働省のHPIによれば、感染者数は減少傾向にあるようです。一方で全国的にインフルエンザの流行が懸念されており、今冬に向けてワクチンの需要が高まる可能性があります。インフルエンザは1月末から3月上旬に流行のピークを迎えることが多く、従って、ワクチンの効果が現れるまでの期間を考慮し、10月から12月中旬までに接種を終えることが必要です。

清月荘では、職員一同これからも可能な限り、新型コロナウイルス感染症およびインフルエンザの予防対策を徹底して行う所存です。私たちは、この厳しい状況下においても、「笑顔」を忘れることなく、入所者おひとりおひとりを見守ってまいります。

## 【各セクションからのおたより】

### 養護老人ホーム 清月荘から

いよいよ秋も深まって参りました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。清月荘では、9月にお月見と敬老行事を行いました。

お月見では今年も天気にも恵まれ『中秋の名月』を見ることができました。お月見には月への感謝を込めて行われていたという由来もあります。満月に明かりがない時代、農作業の際に、月明かりが大きく役立っていたようです。私達も、時々月明かりに感謝してみるといいかもしれませんね。

そして、敬老行事では3名の米寿（88歳）の方に、職員が手作りしたハーバリウムのボールペンをお贈りしました。食事では祝膳の豪華なメニューを厨房職員が提供し、入所者のみなさまにとっても喜んでいただけました。特にえびの天ぷらが美味しかったようで、笑顔がたくさん見られました。また、日頃の感謝を伝えるために茶話会を開き、職員がお抹茶を点てて提供しました。職員と様々な話をして穏やかな時間を過ごしていただけた印象でした。



だんだんと涼しい気候になってきましたので、お体に気をつけて元気にお過ごしください。

### 医務室 看護師から

朝晩と気温が下がり、秋らしくなってきました。秋は太りやすい季節だと知っていましたか？今回は、食欲の秋を健康的に過ごす方法をお伝えします。

秋は、日照時間が減少し脳内神経伝達物質であるセロトニン（気分や感情のコントロールをするホルモン）が不足するため、補おうとして食欲が増すと考えられています。また気温が下がり、基礎代謝を上げるためにエネルギーを必要とし、食欲が増えるからです。

健康的に食事を楽しむためには、食べ方に工夫が必要です。サツマイモや栗、新米や糖度が高い果物には、糖質が多く含まれ血糖値を急激に上げてしまいます。これを防ぐには食べる順番を意識することが大切です。糖の吸収を緩やかにするためには野菜や海藻、キノコなど食物繊維が多い食べ物を始めに食べるようにしましょう。

また早食いすると脳が満腹感を感じるまで時間がかかるため、食べすぎにつながります。よく噛んで食べることで食べる量を適量に抑え、唾液の分泌が増えて消化を助けることができます。



ついつい食べすぎてしまう秋ですが、ゆっくりと味わって食事を楽しみましょう。

### 清月荘の厨房から

お月見（十五夜）とは、一年で最も美しいとされている「中秋の名月」を鑑賞しながら収穫などに感謝をする行事です。十五夜は芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」とも呼ばれており、里芋、さつまいも、枝豆などをお供えします。

清月荘でも、衣かつぎ、枝豆、さつまいも、栗をお供えし、収穫に感謝するとともにかぼちゃコロッケ、巣籠たまご、衣かつぎ、枝豆、さつまいも、栗の



盛り合わせを食し、十五夜を楽しみました。また、その日のおやつでも、彼岸団子を甘辛いタレでからめて団子を満月に見立てた飾りをし、入所者のみなさまに楽しんでいただきました。

十五夜という行事を食を通じてみなさまに知っていただき、楽しんでいただく喜びをこれからも続けていきたいと思っています。



### デイサービスセンター 清月荘から

皆様こんにちは。季節も変わり外出しやすい気候になってきましたね。

最近のデイサービスセンター清月荘では、海を見に行きたいという声があがり名古屋港のポートビルへ海を眺めに行ってきました。

南極船ふじやポートビルの展望台へも上り、海や名古屋の様子を眺めて気分転換をしています。利用者の中には初めてポートビルに上ったという方もおられ、「いいところに連れてきてくれてありがとう」と満足していただけたようでした。



しばらく気候のよい散歩日和の日々が続くので、喫茶店や紅葉を見に行くなど、初めて行くところにもどんどん出かけていくように計画を進めています！



施設の中では、みんなでおやつを作るレクリエーションもしており、どら焼きを作って食べたことが記憶に新しいです。「料理をするのは久しぶりだ」と話されながらも楽しく丁寧に行ってくださいました。



最近の様子はインスタグラムにも投稿しておりますので、是非ご覧ください！



### 訪問介護事業所 清月荘から

涼しくなり過ごしやすくなりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますが、体調管理の点で大切なことの一つに口腔ケアがあります。口腔ケアとは、口の中を清潔に保つことで疾病予防・健康保持など生活の質の向上を目的に行うケアのことです。



これから流行するインフルエンザには口腔ケアが大事だと言われています。口腔内を清潔にすることで細菌が減り、発症が1/10に抑えられたという報告があります。では具体的に何を行えば良いと思いますか？歯磨き、うがいの他にも舌磨きや義歯の洗浄も大切です。歯ブラシは1か月ごとに交換し、きちんと磨ける状態ですておくことも欠かせません。

口腔ケアには、食欲増進、口臭や誤嚥性肺炎を予防するなど良いことがたくさんあります。みなさまも意識して取り組んでみてください。風邪を引かないよう元気に過ごしましょう！

### 『みずほ号』がやってきた

清月荘では、自宅での調理が困難な近隣の高齢者の方に食事を届ける「高齢者配食サービス事業」を行っています。

食事は、職員が主に自転車を使用して届けていますが、雨や風の強い日の配食は細い路地を車で通る必要があり、とても大変です。



しかしながらこの度、公益財団法人みずほ教育福祉財団様より、配食用小型電気自動車「みずほ号」を贈呈していただいたことで、これからは天候を心配することなく、配食サービスを行うことができるようになりました。

今後は「みずほ号」を最大限活用し、地域の皆様へ、より真心をこめたおいしい食事をお届けしたいと思っています。