

ウェルハートだより

発行: Well heart
 特別養護老人ホーム
 ウェルハート明和
 三重県多気郡明和町志貴 1334
 TEL 0596-55-8800

★ ブログも是非ご覧ください ★
<http://www.wellheart.jp/>
 第2号 平成26年8月13日 発行



「のんびり」「一緒に」「楽しみながら」 入居者様、ご家族様、介護スタッフ、ボランティアの皆さん、協力いただく地域の皆様と一緒に「のんびり・一緒に・楽しみながら」を理念とします。

ぜひ皆様もご参加ください!

ウェルハート大学校

● ウェルハート大学校の活動の様子 ●

歌謡
クラブ
第3金曜日
14:00~15:00



濱口です
よろしくお願いします!

講師: 濱口 幸先生が
新しく講師の仲間に入りました。
タンバリンや太鼓を使ったり
楽しく手遊びをします

生徒の方々が各自撮影を
してきた作品を展示します



写真
講座
第3水曜日
13:30~15:00

囲碁・将棋
クラブ
毎週木曜日
9:30~12:00



5月22日(木)に
囲碁大会がありました
トーナメント戦をし、
段が上がる方もいました

施設中庭にて

野菜の苗が 実をつけました!

入居者の皆様にトマト・ゴーヤ・なすを
プランターに植えていただきました!

とってもいい色になった
トマトを収穫しました!

大きく
な〜れ♡

なすも大きく
実りました!

ゴーヤで緑のカーテンが
できました!

野菜作り
楽しいわ!

ピースサイン★

第32回 斎宮まつりに行きました!



斎王さんキレイやったなあ

斎宮歴史博物館にて

6月8日(日)第32回 斎王まつりに
行ってきました!
前日は雨でしたが、当日は天気回復し
暑いぐらいの良いお天気でした。
煌びやかな斎王群行を見物し、
たこ焼きを食べたりして楽しみました。



施設イベント情報

7月6日(日)に七夕まつりをしました★



色とりどりの
笹飾りが
出来ましたよ☆



ユニット別で
玉入れをしました!

施設1階多目的ホールにて

七夕までに職員と一緒にそれぞれ笹飾りを
つくり短冊に願い事を書きました☆
当日は、ユニット別で玉入れをし
「たなばたさま」を皆さんで歌いました!

願いが叶い
ますように...



おめでとうございます!
優勝は...
あじさいチーム

やりました!

栄養士さんコラム

第2回 食事制限なしで痩せやすい身体

1. **ひと口30回以上**噛む。
(満腹感を得られるだけでなく、食べ物細かく砕くことで各消化器の負担も減らせる)
2. **起床1時間以内**に朝食を食べる。
(消化器系にある体内時計がリセットされ、活動状態への切り替えがスムーズになる)
3. **野菜→たんぱく質(肉や魚、卵)→炭水化物**の順番で食べる。
※おかすがないとご飯が食べられないという方は野菜から食べるだけでも効果あり!
4. **「ながら食べ」**をやめる。
(脳から感じる満腹感を十分に得るため)
5. **20時以降**の食事は避ける。
(脂肪細胞が血液中に脂肪を取り込む働きをする「BMAL1」というたんぱく質は20時を越えると一気に増えるため、遅い時間は脂肪として蓄えられる)

看護師さんコラム

第2回 水分補給について

○なぜ高齢者に水分補給が必要か?

1. 水分を蓄えるための筋力が減少している。
2. 水分調整において重要な腎機能が低下してくる。
3. 体の感覚が鈍感になり、のどの渇きも感じなくなる。

水分が体から 意識レベルが低下し、昏睡状態に!
なくなれば 更に死に至ることもあります!

※「喉が渇いたら飲む」では遅い!
すでに脱水症状のケースもあります。要注意です!

施設では、そうならない為に1日の水分量の1,000~1,500mlを目標に色々な飲み物(もも・リンゴ・白ぶどうラムネ味の清涼飲料水、お茶、コーヒー、紅茶)を工夫しながらこまめに摂取して頂くよう努めております。

