

2025.7
夏号
73号

あしすと

家族の「これから」をお手伝いする
NPO法人アシスト

NPO法人アシスト 広報誌



せせらぎ荘
☎0178-38-8252

如來苑
☎0178-60-7581

桜桃庵
☎0178-76-2474

素敵な笑顔



桜桃庵 R7年5月 花植え

◇4月から6月の様子

- ・グループホームせせらぎ荘
- ・看護多機能サービス如來苑
- ・有料老人ホーム桜桃庵

◇健康に長生きするために！

- ・夏の腸活

◇お誕生日おめでとう

4月、5月、6月生まれの
ご利用者様

◇水害時の避難訓練

◇運営推進会議のご報告

- ・せせらぎ荘
- ・如來苑



蝉の声が聞こえはじめ、いよいよ夏の訪れを感じる季節となりました。
日差しも強くなり、暑さが増してきましたが、皆様お元気でお過ごしでしょうか。
施設では、熱中症対策を万全に、涼しく過ごせる環境づくりを心掛けています。
行事では利用者様の声を聞きながら、どんな事をするのか考えることが多いので
すが、「〇〇が食べたい」「車に乗って行ってソフトクリームが食べたい」など、やは
り一番は食に関わる事です。そのご要望に応え、手作り昼食や外食の機会を増や
すなど楽しんで過ごしていただきたいと思いますと考えております。
本誌「あしすと73号」では4月から6月の出来事を掲載しております。春の花植え
や外出など、利用者様の様子をご覧ください。
これからも、季節を感じながら笑顔で過ごしていただけるよう、心を込めたケア
を提供してまいります。どうぞ引き続き、ご支援・ご協力のほどよろしくお願いいたします。

せせらぎ荘

安定の『花より団子』

4月、三戸の城山公園にお花見がてら、散歩に行ってきました。天気もよく桜の花も一段ときれいに見えていましたが、『何かうまいのが食いたいなあ』と皆さん口をそろえ、売店に目がいていました。



こったらの食いたがった!!

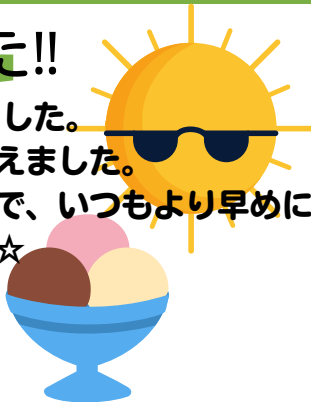


6月、八戸のイオンショッピングセンター内にある、『まるまつ』に外出に出掛けてきました。

メニューを開くと、和食、洋食、中華など様々な料理がきらびやかに並んでいました。『いつも食ってらのうまいども、こったらの食いたがった』とセットメニューを完食してきました。

5月なのに気温がやばすぎた!!

5月下旬、ホーム庭に出て、みんなで花植えました。自分の好きな花を選んで一人ひとり自分の鉢に植えました。時間の経過とともに疲れた様子が見られてきたので、いつもより早めにホーム内に戻って、アイスクリームを食べました☆



如来苑

ドライブいろいろ！

4月はお花見ドライブ、5月は五戸町にある、からから亭にご飯を食べに行ってきました。ラーメンお寿司セットを食べました。ラーメンが美味しくて、大人気でした。



かぶしまで海猫アイスを食べて来ました。
帰りに いさばのかっちゃんを発見し記念写真を撮ったよ☆



子供の国

お天気が良く、バラを見に行ってきました。
車から降りたらバラの香りがしてたよ♪



外でランチ♪

花植えとピーマン植えと
外でのランチ。
施設のお向かいの雅さんの
ホットサンドを中庭で食べ
ましたよ☆



桜桃庵

久しぶりの外食♪



4月、冬の間ずっと行けていなかった外食へ出かけました。

以前も行ったことがある八食センターでしたが、今回は端から端まで買い物を楽しみながら歩きました！
途中で食べたいものを買ったり、一休みをしながらお目当てのラーメン屋さんへ到着。
皆でビックリするほどの量を食べ、お腹いっぱいになりました☆



今年も玄関先に

今年も気持ちのいい玄関にする為に皆で花植えを行いました。自分の好きな花を選んで、素敵な鉢植えが完成です◎



楽しかった～バイキング



ライブキッチンで、焼きそばとウィンナーを調理し、食堂がとってもいい匂いに包まれました◎そして、バイキングにて、たくさんの「おかわり～」の声を頂き、職員一同うれしいひと時でした♪

健康で長生き
するために



夏の腸活



これから暑さが厳しくなってくると心配になるのが夏バテです。
夏バテ防止には、腸を元気に保つことが大事です。

☆夏バテの原因

- ・室内と室外の温度差
- ・暑さによる寝不足
- ・水分やミネラル不足
- ・暑さによる食欲不振
- ・冷たい物の摂りすぎ

など

☆夏バテの対策方法

- ・発酵食品を継続して食べる
(ヨーグルト、納豆、キムチなど)
- ・食物繊維を積極的にとる
(きのこ類、根菜、海藻など)
- ・毎日1. 2ℓを目標に水分を取る
(※こまめに！塩分を含む飲み物もおすすめ)
- ・冷たい物を食べ過ぎず、**温かい食べ物を取り入れる**



冷たい物を取り過ぎると

- ・自律神経が乱れる

↓
便秘や下痢などの不調

↓
栄養が吸収されにくい

↓
夏バテがひどくなる

↓
食欲がわかない→体調不良が続く



夏でも温かい食べ物を食べよう

おすすめは

- ・みそ汁 (豆腐、わかめ、きのこ類)
- ・トマトスープ (キャベツ、にんじん、玉ねぎ、)
- ・ミルクスープ (ほうれん草、きのこ類)



お誕生日おめでとうございます!!



水害の避難訓練を行ないました

今年も如来苑、桜桃庵合同で水害時の避難訓練を行ないました。

利用者様にも協力して頂き、一つ一つの行動を再確認しながら、避難先であるせせらぎ荘へ移動しました。去年よりも避難を終える時間が短縮でき、職員全員いざという時の心構えが出来たと思います。

福祉車両の使い方や、発電機の使い方も再確認しました。



運営推進会議のご報告

◇グループホーム せせらぎ荘

令和7年4月30日開催

- 1、入居者の状況について報告
 - ・入居者17名(平均介護度3.5)
- 2、活動報告
 - ・行事(ひな祭り会&おやつ作り、城山公園ドライブ)
 - ・内部研修 4件
 - ・外部研修 無
 - ・会議(職員会議、ケースカンファレンス)
- 3、健康管理
 - 家族の面会制限、職員の感染対策
- 4、事故・ヒヤリハット報告
- 5、地域への情報提供
 - 6月避難訓練実施予定
- 6、その他
 - ・正職員1名退職
 - ・非常勤職員1名入職
 - ・職員1名病欠中



◇看護多機能サービス 如来苑

令和7年5月22日開催

- 1、登録者の状況について報告
 - ・登録者24名(平均介護度3.6)
- 2、サービス提供回数
 - ・通い、泊まり、訪問を2ヶ月分報告
- 3、活動報告
 - ・手作り行事食、買い物昼食会、お花見ドライブ(城山公園)
 - ・内部研修2件
 - ・外部研修4件
- 4、健康管理
 - ・減塩食4/6~開始
 - ・感染対策…発熱時状況に応じて隔離、抗原検査実施
- 5、事故・ヒヤリハット報告
- 6、地域への情報提供
 - 如来苑工事 4月より耐震工事開始 5月終了予定
 - エアコンの移設工事中
- 7、その他
 - ・パート職員1名退職
 - ・正職員1名入職
 - ・送迎車キャラバン納車(日本財団福祉車両助成事業)

