

報 すすらの里

2008年 11月号 No. 92

発行者

〒869 - 5161
八代市葭牟田町435番地
特別養護老人ホームすすらの里
Tel 0965-39-7511
Fax 0965-39-7512
施設長 福田道子

がんばれ！実習生

10月9日（木）から10日間、熊本フェイス学院高等学校二年の西嶋星来（せいら）さんが、ホームヘルパー2級養成の実習に来られました。そこで実習を終えた感想を伺いました。



熊本フェイス学院高等学校
西嶋星来さん

明るくて楽しい雰囲気の中で、食事や入浴、排泄介助の体験ができて勉強になりました。
中でも排泄介助と利用者とのコミュニケーションはとて難しかったのでこれからも勉強していきます。
今後は、介護福祉士の国家試験合格目指して日々努力します。10日間とても楽しく実習が出来ました。

した。ありがとうございました。

西嶋さん実習ご苦労様でした。これからもがんばってください。

介護職員 田川拓也

マキの木の家族

東側駐車場入り口に、高さ約4メートルの立派な「マキ」が2本植えられています。

マキは西日本、沖縄にかけて分布する針葉樹で主に暖かい地方に自生がみられます。

大気汚染や潮風に強く



見事なマキの木2本

日陰にもよく耐え、性質は丈夫で伸びる勢いは強く用途に応じて色々な樹形に仕立てる事ができるそうです。

平成20年10月に近隣の植木愛好家の方より寄贈されました。

介護職員 小川雄二

長寿パーリー

今月は、前田マサエさん（85）を紹介します。

前田さんは、とてもお話好きで職員をはじめ、他の利用者といつも楽しそうに会話をされています。

また、食べる事が大



好きで「食べんと元気が出らんけん」と毎食楽しみにされており、残さず食べられるので皆感心されています。元気の源は食べる事からきているようです。これからも、その笑顔を絶やす事無く長生きしてくださいね。

介護職員 大岩由梨

祝 ～11月の誕生者～

竹馬 ミキオ 様

(T 1.11.16 96歳)

市川 シヅエ 様

(S 2.11.16 81歳)



栄養満点

寒さを前に体調を整えましょう。

手足に冷えを感じる事が多くなる季節です。食事の内容や調理方法を工夫することで、体を温め血行を良くすることができます。本格的な寒さを前に体調を整えたいものです。今回は体を温める工夫を紹介致します。

体を温める食べもの

生姜、ねぎ、にんにく、唐辛子、カレー粉、鶏レバー、いわし、あじ、えび、玄米

体を温める工夫

ビタミンEをとる

ビタミンEには血流を良くし、体温を上げ、ホルモンの分泌を調整する働きがあります。(アーモンド、ナッツ類、うなぎ、南瓜、玄米胚芽米に多く含まれます。)

加熱調理したものを食べる

生野菜類を食べるとビタミンはとれますが、お腹の中を冷やしてしまうので、特に冷え症の方はできるだけ、煮たり、炒めたり、茹でたりした温かいものを食べるようにしましょう。

朝ごはんをきちんと食べる

体温は眠っている間に少し下がっています。朝ごはんは食べた物がすぐに熱エネルギーとなり下がった体温を上げて、冷めにくい状態にしてくれます。

緑黄色野菜、いも類をたっぷり食べる

寒い地方でとれる野菜や土の中でできる食物はミネラルを多く含んでいます。ミネラルには体調を整える働きがあり食物繊維も豊富なため、便秘の改善にも効果的です。

便秘は血液の循環を悪くします。まず、便秘を解消しましょう。

～お知らせ～

文化祭

～十一面観音菩薩祭り～

文化祭が下記日程で開催されます。
みなさん是非ご参加ください。

- 記 -

1. 日時; 11月11日(火) 10:30～14:00
2. 場所; すずらの里
3. 内容; 記念講演(10:40～)

・演題「この街で一身一浴祈るごと」
ワタリ チカシ

元八代市教育長 渡 速 様

・フリーマーケット(11:40～14:00)

・演芸会(13:00～14:00)



すずらの里の
文化祭はたいぎゃ
おもしろかけない



私は誰でしょう？



* 2～3歳頃の写真です

ヒント; 私は、医務で働いている女性看護職員です。

一見、真面目そうに見えますが、行事などで踊ったりみんなを笑わせることも得意で、ユニークな一面もあります。

* 10月号の正解は、

片山源太さんでした。



広報誌における写真や記事は個人情報保護法に基づき本人およびご家族の承諾のうえ掲載しています。