



梅雨の時期到来です！

気持ちの良い季節は通り過ぎ、例年より1週間程度早い梅雨がやってきました。ご利用者さまに話すと、「梅雨がないと苗が育たんのよ」と、にこやかに話される様子は、さすが年の功だなあと感じました。

【行事報告】植樹祭、母の日・散歩等

5月はとても気候がよく、各事業所のご利用者様がお散歩をされています。また5月13日(土)に植樹祭を実施しました。残念ながら当日は雨のため交流スペースで実施しました。植樹はご利用者様にも実施してもらいました。その様子はZOOMを活用して生中継を観ただき、演舞や歌については交流スペースにて皆様楽しまれている様子でした。その他、この度パターゴルフのセットを購入しましたので、これから楽しんでいただく企画など計画中です♪



【コラム】健康の基本は腸内細菌から

良好な腸内環境で長寿生活を送ろう！

善玉菌：30%

日和見菌：60%

悪玉菌：10%



免疫力アップ・美肌
消化吸収アップ

数が多い方に
移動する

疲労感・肌あれ
便秘・がん・風邪

善玉菌が増えると・・・

⇒良好な腸内環境になり免疫力アップ！

<善玉菌を増やすコツ>

- ・発酵食品の摂取
(味噌、納豆、塩麴、ぬか漬け、ヨーグルトなど)
- ・食物繊維の摂取
(根菜類、海藻、きのこ類、果物など)

<腸に負担をかけないコツ>

- ・大食いをしない
- ・脂っこい物を摂り過ぎない
- ・強いスパイスを避ける
- ・就寝3時間前までに食事を終える
- ・冷た過ぎ、熱すぎる物に注意
- ・塩分は控えめに

腸が喜ぶ食べ物を選んでみましょう！

管理栄養士 中村



【お知らせ】かまぼこ板寄付募集

オ・サーバ aioi では、現在かまぼこ板の寄付を募集しています。利用用途については、利用者さまのレクリエーションの材料等です。ドミノなどで使用する予定ですので、必要枚数は100枚以上。SDGsの取り組みとして、ぜひご協力いただければと思います。なお、お持ち込みの際に洗剤などで洗浄していただくと助かります。どうぞよろしくお願いいたします。



～職員紹介～



☆小規模多機能 作業療法士

わたる

村岡 和 (40歳)

利用者様の生活動作の援助を行う中で、筋肉・骨・関節だけでなく、思考・感情などの脳機能アプローチ、職員への助言・提言などを生業にしています。

「心が動けば体が動く」をモットーに20代に負けず頑張っています！宜しくお願いします！

【重要】負担限度額認定書の更新について

特別養護老人ホーム、短期入所生活介護の事業を対象として、居住費と食費を軽減できる制度があります。この条件としては、利用対象者が①住民税非課税世帯であること、かつ②預貯金等の合計が500万円以下(夫婦の場合は1500万円以下)となります。

なお、この制度については6月中旬頃より手続きができます。現在ご利用されておられる方につきましても更新が必要(7月31日期限)となります。期限間近にお手続きされますと、利用料の請求が遅れる可能性がありますので、お早めにお手続きのほどお願いいたします。

詳しくは、山口市の介護保険課へお問い合わせください。



【お知らせ】がん検診について

現在、入居者様のご自宅にがん検診のお知らせが到着しているものと存じます。基本的には受診は任意となります。特別養護老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅の入居者様のご家族で、ご希望の方がいらっしゃいましたら、オ・サーバ aioi 事務所までご連絡いただきますようお願いいたします。

小規模多機能型居宅介護

青天のもと、「シリーズ～歩く～」が帰ってまいりました

5月は日によっては夏を思わせるような暑い日もありました。

天気を見ながらできるだけ外を歩く機会をもうけるようにしています。利用者様の中には、毎日坂を下って262号線の手前まで行き、往復で帰ってくる散歩を毎日の習慣としている方もいらっしゃいます（もちろん職員同行のもとです）。



〈次回予告〉
新人職員
大活躍の巻？

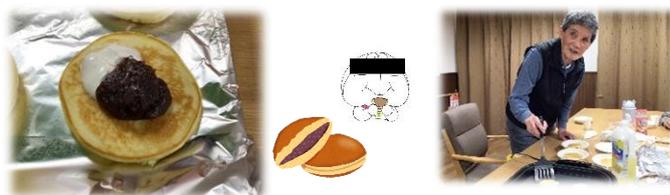


サービス付き高齢者向け住宅

もはやシリーズとなった鉄板焼き行事

たこ焼きばかりではなく、5月は和のスイーツ「どら焼き」作りに挑戦しました。

ホットケーキミックスとあんこを使って簡単に作れるどら焼きは、手作り感もあって好評でした。



〈次回予告〉
宵の芸術！
ホテル鑑賞



♪ 特別養護・ショートの様子♪



♪ 小規模多機能の様子♪



ご家族、ご利用者様に撮影のご協力許可をいただいております。また、集合写真については、一時的にマスクを外しております。

～編集後記～

梅雨のジメジメが続きます。オ・サーバ aioi は施設の利用者様の体調管理に気をつけ、これからも元気にお過ごしいただけるよう色々な健康管理方法に取り組んでいるところです。また、施設の中もレクリエーションをより楽しんでいただけるよう、準備を整えているところです。お茶会なども今後計画しているところですので、お楽しみに！ (内田)

複合型高齢者福祉施設 オ・サーバ aioi

住所：山口市下小鯖 11331-12

TEL: 083-902-1521(代表)

083-902-1520(小規模・サ高住)

公式  ホーム 
LINE  ページ 

今月号のテーマ色は**若紫(わかむらさき)**：明るい紅みの紫色が特徴。江戸時代の若者に好まれ、歌舞伎役者の女形の装飾にも使われています。