

# 夏号 8月

# なごみ

## 社会福祉法人 秀幸福社会 高槻エルダーセンター

デイサービスセンター  
認知症対応型 デイサービスセンター  
ヘルパーステーション  
ケアプランセンター

〒569-0811  
高槻市 東五百住町2丁目4-32  
TEL 072-690-5151  
FAX 072-690-5141

庄栄エルダーセンター  
TEL 072-631-5151  
地域密着型デイサービス 未来  
TEL 072-635-8484  
認定こども園 ちとせ学院  
TEL 072-626-2191  
認定こども園 ちとせ学院 エレメンタリースクール

TEL 072-626-2191  
ちとせ学院 庄保育園  
TEL 072-626-1606

認定こども園 ちとせ学院 Due南茨木  
TEL 072-638-9191  
児童デイサービス ひまわり  
TEL 072-623-5511  
児童デイサービス フォルテひまわり  
TEL 072-662-6081

茨木市福井多世代交流センター  
TEL 072-643-1300

恵の杜総合相談センター  
TEL 072-631-6361

暑中お見舞い  
申し上げます



## 8月の予定

### 出張理容

(ヘアーサポート・ラヴィ)

8日(月) 9日(火) 10日(水)



### 納涼会

18日(木)

13:30~14:30 芥川高校 和太鼓  
14:30~ スイカ割り



19日(金)

13:30~ 職員出し物

## 8月のメニュー ダイジェスト

18日(木)

### お祭り御膳

天ぷらの盛り合わせ

煮合わせ  
ごま豆腐  
巻麩の赤だし  
炊き込みご飯

あんドーナツ



24日(水)

### 冷麺始めました!

冷麺  
冬瓜のあんかけ  
もやしのナムル  
大豆と野菜の中華スープ  
白桃の蒸しパン



### 囲碁の日



毎週(火) と 第1(土) と 第3(土)

囲碁ボランティアや囲碁好きのご利用者様が来所され、対局して頂いています。観戦されるご利用者様も多く、暑いバトルが繰り広げられております。対局、観戦ともに皆様のご参加をお待ちしております。

### ピアノ&ギター

22日(月)



### 23日(火) 今月の駅弁 兵庫県

肉めし

シュウマイ  
春巻き  
チンゲン菜の錦糸和え  
椎茸のみそ汁 豆乳饅頭



29日(月)

### パンの日

(いつものご飯とは違う  
パンの日です)

バターロール(またはご飯)  
ナポリタンスパゲティ  
蒸し鶏サラダ  
ベジタブルスープ  
果物(オレンジ)  
オレンジゼリー



# 2階 リハビリテイナービス

○今回のなごみではある利用者様の訓練の様子をお伝えしたいと思います。箱の中に積み木を入れ「どの形の木」かを当てる感覚訓練をされています。

※トレーニングに取り組み  
ている様子です



←この箱の中から手の感覚で、  
積み木の形を当てながら取り出し  
ていきます。



最近手の痺れが強くなり、指先の  
感覚が以前と比べ劣ってきている感じ  
がしました。この訓練をするにあっ  
て単純に探すだけではなく、頭も使い  
ながら行うのでとても集中出来ます。  
まだ、訓練は始めたばかりですが今後  
も継続して行い日常生活でも活かして  
いけるよう頑張りたいです！！

## 8月の体操！！

今月の体操コーナーでは「夏バテ防止」についてお伝えしたいと思います。その中でも運動の次に大事な食事について取り上げています。食欲低下になりがちな季節ですが、体力の低下を防ぐためにもきちっとした食事を摂りましょう。

※今から始める夏バテ対策（効果的な食べ物）

### 夏バテとは





- 慢性 → だるい、疲れやすい、食欲がない
- 急性 → 熱中症（体温上昇、脱水症状、めまい、頭痛、失神）

#### 1 体力をつけ、汗をかき体質を目指そう





- ・朝晩の散歩、階段の上り下り、速足で買い物
- ・こまめに服を脱ぎ着する。温度変化に敏感に

#### 2 バランスのよい食事をとろう

理想は1回5皿、3食きちんと

- ①主食（炭水化物） ..... ご飯、パン 
- ②主菜（たんぱく質） ..... 肉、魚、納豆、豆類、卵 
- ③副菜（ビタミン、食物繊維、 ..... 野菜、イモ類  
でんぷん）
- ④果物（ビタミン、糖分） ..... オレンジ、グレープフルーツ 
- ⑤乳製品（たんぱく質、ミネラル） ..... 牛乳、チーズ、ヨーグルト 

#### 夏に大事なビタミン

- ①B 炭水化物や脂肪をエネルギーに変える ..... 豚肉、枝豆   
→ 疲労回復
- ②A 粘膜を強くする ..... ニンジン、レバー、ホウレンソウ   
→ 胃の機能低下防止
- ③C 体の免疫力を高める ..... アセロラ、赤ピーマン、オレンジ   
→ 紫外線による肌へのダメージ防止
- ④E 血流を良くし、女性ホルモンのバランスを整える ..... アーモンド、ヒマワリ油   
→ 冷え防止

## ～暑さを笑顔で楽しもう～

今年も、下記の日程で、納涼会を開催いたします。

暑さに負けず、笑顔でお祭を楽しんでいただけたらと、

盛沢山の催しものを、ご用意させていただきました。

後日、改めまして、案内を配布させていただきます。

8月18日(木) 芥川高校 和太鼓

すいか割り

8月19日(金) 職員出し物

8月15日(月)～20日(土) かき氷ウィーク



## 運営理念

社会福祉法人 秀幸福社会は、多様な福祉サービスが、その利用者の意向を尊重して総合的に提供されるよう、創意工夫することにより、利用者が尊厳を保持しつつ、心身ともに健やかに育成され、又、その有する能力に応じた、自立した日常生活を地域社会において営む事が出来るように支援することを、目的としています。

## 運営目標

- I 心が美しい人間になろう。
- II ひとり一人がみんなの命のぬくもりを、大切にしよう。
- III やる気、本気で、精一杯力を出し合おう。

## 高槻エルダーセンターのの理念・運営方針

I 理念  
法人の理念「エルダー(人生の先輩)として尊厳を持つ姿勢」を基本としすべてのご利用者様には、挨拶と優しさを持って接し、創意工夫で精一杯を尽くし、豊かな社会環境を創造し続けます。

### II 運営理念

- ①地域に根ざした福祉の拠点となること。
- ②ニーズに適した細かなサービスを心掛けること。