



サンビュー南海

第99号



6月24日(水)に各階ごとに、運動会を開催致しました。皆様、日頃のリハビリの成果が出ており、大変白熱した盛り上がりを見せていました。まだ、各階に分かれ、利用者様と職員のみでの運動会ではありましたが、このような会を行えたことが我々職員としても嬉しく思います。皆様、アドレナリン全開で真剣に競技に参加される利用者様から職員も元気をもらうことが出来ました。アナウンス不足ではありましたが、今年度から家族の方も4大行事への参加も可能となりました。

7月22日(水)に夏祭りも開催致しました。担当職員は、会を盛り上げるために、踊りの練習を行って個人練習もしておりましたが、いかがでしたでしょうか？おやつ時間に「屋台バイキング」を行いました。メニューは、ポテトフライ、たこ焼き、カキ氷、わたがし、バナナプリン、ラムネを準備しました。日頃食べない、おやつであったので皆様、笑顔も溢れ、美味しそうに召し上がっていました。次回、9月に敬老会を開催致します。今後も施設内のイベント等、季節感のある行事の開催等を考えていきたいと思っております。ご都合が合えば、是非ご参加いただければと思います。

今年度4月13日より、ご家族様も面会にフロアまで上られるようになり、ご利用者様・ご家族様からも喜びの声を多くいただいております。6月8日より面会制限が更に緩和され小学生の面会も可能となっていました。佐伯市内での小中学生のコロナウイルス感染の方の増加があることから、7月16日より小学生・中学生の面会が禁止となりました。ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解いただけますようよろしくお願い致します。感染状況が落ち着けば、再度面会緩和を実施して参りますので、ご協力よろしくお願い致します。お気づきの点等ございましたら、お気軽に職員へ声を掛けて下さい。今後ともよろしくお願い致します。

南海医療センター附属介護老人保健施設

〒876-0857 大分県佐伯市常盤西町12-6 TEL0972-20-5090

各階で夏祭りを行いました！

はじめます！！



武内施設長挨拶



会場を盛り上げました



家族の方のご参加もありました



何にしようかな～



おやつは屋台で提供しました。いかがでしたか？

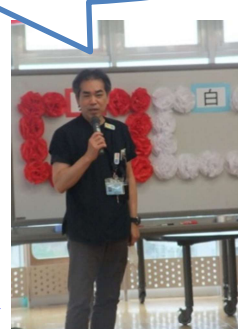
今年は、7月22日(水)各階に分かれ盆踊りを実施しました。担当職員は、皆様の健康を祈願して「佐伯音頭・炭坑節」を踊りました。なじみのある曲が流れ、ちょうちんの飾りつけも風情があり、とても和やかな雰囲気で行えました。おやつ時間での屋台バイキングも好評で、懐かしい味に皆様大変喜ばれておりました。「やっぱり夏は、夏祭りが楽しみだったね～」など幼いころのお話をされている方もいたので、職員としても嬉しく感じました。



南海老健運動会を6月24日(水)各階にて行いました

☆玉入れ☆

武内施設長による、開会宣言！



☆運動会恒例玉転がし☆



☆職員による運命競争☆



☆おやつはバイキング形式☆



豆知識

～地域貢献活動委員会～

地域貢献活動は、地域に職員が出向き予防や治療に関する専門的な情報や知識を分かりやすく伝えることにより、地域住民の健康的な生活に役立てることができることを目的に活動を行っています。地域住民が求める情報を提供できるようになれば、JCHOの使命でもある「地域住民への情報発信への強化」につながり、人前で講義をすることで職員の能力向上になると考えられます。活動方法として、公民館活動に伺いを立て希望される講義内容を確認し、公民館に出向き1時間程講義、意見交換を行っています。地域に足を運び住民の方と交流を持つことで、いろんな考えや思いを確認することができると同時に喜んでもらえることがスタッフとしてのやりがいにもつながり、充実感も得ることができています。新型コロナウイルス流行期には、活動自粛していた時期もありましたが、感染症が落ちつき活動を再開しています。地域に根差した施設となれるよう努めていきたいと考えています。

令和8年7月17日(木)海崎駅前公民館へ渡邊・富久介護士にて「みんなで楽しむレクリエーション」という議題で、嚥下体操、漢字クイズ、ひらがな並び替えクイズ、3文字しりとり、体操等をさせていただきました。アンケート結果では、「楽しかった。また、来て欲しい」という声も多数いただきました。ご参加ありがとうございました。次回10月は常盤地区での開催を予定しています。



栄養課より

今号より「栄養課より」のコーナーが始まりました。皆様が毎日おいしく安全にお食事を召し上がれるよう、栄養についての豆知識や食事の工夫、施設での食事の紹介などをお届けしていきます。

先日行われた運動会と夏祭りではおやつバイキングを企画しました。運動会では佐伯銘菓である出雲堂さんの挽き茶饅頭を提供し、懐かしむ声が聞かれ喜んでいただきました。衛生上、食べ物の持ち込みをご遠慮いただいておりますが、日頃の食事や今回のようなイベント食で食を楽しんでいただければと思います。次は敬老の日におやつバイキングを実施予定です♪



居宅ケアマネです♪

災害対策について

梅雨が過ぎ、暑い日が続いていますがこれから心配なのが豪雨や大型台風です。高齢者や小さい子供がいる家庭では避難の判断が難しいこともあります。日頃からハザードマップや避難場所の確認、避難ルートを確認しておき、いざという時は早目の避難行動を心掛けていきましょう。また、災害時に自らや、家族の支援を受けての避難が困難な高齢者や障害者等に関しては、佐伯市が個別避難計画の整備を進めています。災害時に避難を手伝う方や避難経路、消防署や警察署などとの連携を盛り込んだ実行性の高い計画となっているので、災害時の避難に不安のある方は、担当のケアマネへ相談し備えておきましょう。



窓口：南海医療センター附属
居宅介護支援センター
介護支援専門員 古川・山下・橋本

リハビリテーション室より

頑張って運動しているのに、なぜか疲れやすい...
→それは水分不足が原因かもしれません!!

- ・リハビリやお散歩をすると、汗だけではなく呼吸（不感蒸泄）からも水分は失われます。
- ・高齢の方は「喉の渇き」を感じにくくなっている。

○脱水の一步手前？見逃したくないサイン

- ・手がカサカサする、口の中がネバつく。
- ・運動の翌日に、いつもより強く疲労が残る。

○上手な水分の取り方

- ・「喉が渇く前」に飲むのが鉄則。
- ・リハビリ前のコップ1杯、終わった後の1杯。

骨格筋は「体内の貯水タンク」

→筋肉が減っている高齢者は、それだけで脱水リスクが高くなってしまいます。運動をして筋肉量UPを！

※心不全・腎不全がある方は水分量は主治医に相談を！



☆新人紹介☆



- ①名前：守田 拓斗
- ②職種：支援相談員

- ③趣味：スポーツ観戦
- ④モットー・座右の銘：なせば成る
- ⑤ひと言：佐伯市の医療・福祉に貢献できるよう誠心誠意、業務に取り組んでいきます。地元が大大市なので、早く佐伯市のことを知っていけるように頑張ります。

事務連絡・お知らせ

- ・9月の敬老会行事も例年のように各階での式典となります。内容については、現在検討しております。ご家族様の参加も可能ですのでよろしくお願い致します。
- ・医療保険証（後期高齢者医療保険証）が7月末までとなっています。今回、新しい「後期高齢者医療資格確認書」が届きますので事務室まで提出お願いします。（今年は薄い青色です）
- ・『介護保険負担割合証』が届きます。（黄色）負担額が1割・2割・3割となる重要な書類ですので必ず事務室まで提出お願いします。
- ・『介護保険負担限度額認定証』の手続きをされた方は、事務室で確認致しますので提出お願いします。対象の方で手続きしていない場合、利用料が上がりますのでご注意ください。（入所の方のみ）
- ・9月23日（水・祝）秋分の日のは祝日は、デイケア営業いたします。

9月行事予定

4日（金）散髪

※予約は事務所にて

16日（水）敬老会 午前 2・3階

30日（水）誕生会

午前 2・3階



10月行事予定

2日（金）散髪

※予約は事務所にて

28日（水）誕生会

午前 2・3階

