



社会福祉法人
賛育会

東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

あづまの森だより

~2017年10月号~

つながろう、ひとつに。ひろげよう、笑顔を。



2018年3月16日
賛育会は創立100周年を迎えます

秋桜祭 ~敬老のお祝い~

9月15日(金)・16日(土)・18日(月)

敬老のお祝いをさせていただきました。

今年は喜寿(77歳)をお迎えになった方から、
最高齢の百二賀(102歳)のお祝いの方まで、
12名の方が節目をお迎えになりました。

おめでとうございます。

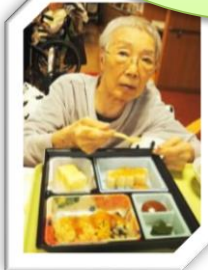
節目の方、今年は節目ではなかった方も
どうぞお元気で、お過ごしください。



マイクを渡されると、
緊張しつつも、皆様素晴らしい
挨拶をしてくださいました。



別日にもお祝い
させて頂きました。



昼食・おやつも
ゴージャス



「思い出の写真館」
賀寿者、職員も昔懐かしい写真を披露！！
恥ずかしいけど、なつかしい一枚。
笑いあり・感動あり。
笑顔あふれる敬老祭になりました。



@ テイサービス食事の嗜好調 @

8/14(月)~8/19(土)の5日間
美味しいご飯を召し上がってもらうため
皆様にアンケートを実施。
集計結果を少しご紹介します。
ご協力ありがとうございました。

主菜

「美味しい」「丁度良い」「満足している」
「味付けが濃いとき薄いときがある」
「前に比べたらおいしくなった。」…等

副食

「柔らかくてたべやすい」
「葉物は歯に残る」「酢の物がおいしい」
「煮物をもっと出してほしい」…等

量

「ご飯とおかずの量が合わない」
「女性にはちょうどいい量」
「少ないと感じることがある」…等

その他

「魚ばかりで嫌だ」「肉が少し硬い」
「天ぷらをもっと出してほしい」
「刺身が食べたい」…等

* 今後の対応 *

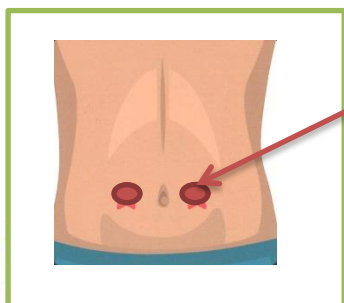
- ・天ぷらは11月から月2回実施予定。
- ・食材のバリエーションは調理方法を検討していく。
- ・麺類の日はボリュームが少ないとの意見がある為、組み合わせを検討していく。

…など

マリーの健康講座

●便秘に効くツボ「天枢(てんすう)」●

便秘とは、「自分が満足できる排便がない状態」をいいます。便が大腸に長時間とどまり、排便がスムーズに行われない状態で、便の量が少ない、残便感がある、などの状態です。健康な人(便秘でない人)は、通常1日~1日半に1回排便がありますが、人によって2~3日に1回、逆に1日に2~3回という場合もあります。便の量や回数は個人差があり、毎日便通がなくても苦痛や残便感、腹部の張りがなければ便秘ではありません。



やさしく刺激すると排便を促進。へそから指の幅3本分横にある。仰向けに寝て両手の人差し指、中指、薬指をそろえてツボにあて、やさしく押す。