

わなぼし

第224号
令和7年8月5日

〒039-2233
上北郡おいらせ町沼端370-1
特別養護老人ホーム百石荘



- ①サービスの質の向上を実践している
- ②職場を積極的に育成している
- ③働きやすい職場環境づくりを推進している
- ④地域と交流し、法令を守っている

8～9月行事予定

百石中学校職場体験学習
お盆供養祭
合同敬老会
百石祭り
百石高校インターンシップ

面会について 予約制

各施設の面会につきまして、一部解除と致しますが、風邪症状のある方は引き続き控えさせていただきます。面会御希望の際は、他の御家族様との時間の兼ね合いもございますので、**予めお電話にてご予約**いただきますようお願い申し上げます。

ビデオも出来ます！

ラインアプリによる御利用者様の画像・近況報告、ビデオ通話も御利用いただけます。
各施設での専用QRコードを読み取り、登録が必要となりますので、御利用されている各施設にお問い合わせください。

百石高校調理科生徒さん来園



7月、デイサービスたんぽぽ、百石荘、ケアハウス、有料あゆみの里にて、給食バイキングを行いました。百石高校食物調理科より生徒さんも実習に来てくださいました。焼きそばやおにぎり等、入居者様に一人一人食べたい物を選んで頂きました。生徒さんが話しかけると「美味しいよ」と、嬉しそうにお話をされておりました。実習生の皆さん、ありがとうございました。



バイキングは普段あまり食が進まない方でも、自ら食べたい物を選びおかわりされている方もいらつやいました。美味しく召し上がって頂くことができて嬉しかったです。

ランナーのみなさん



6月22日今年も、いちようマラソンに2名スタッフが参加しました。入居者様からの声援を受けながら、見事5kmを完走！日頃の運動不足は解消できました。



夏ボラ

7月30日、百石中学校3年生生徒3名が、有料あゆみの里に、おいらせ町社会福祉協議会主催ボランティア活動で来園されました。入居者様の前で、たこ焼きを焼き、手際よい焼き方に魅了されました。ソーセージやチーズを入れ提供しましたが、沢山お代わりをされておりました。生徒の皆さん、ありがとうございました。



デイサービスセンター
あゆみの里

景品が手に入り、笑顔あふれる楽しい時間を皆様と過ごしました。



ケアハウス百石荘
ゆうゆう庵

7月25日、夏祭りを開催しました。最初、準備体操を行い、次にゴルフ遊びを行いました。「久しぶりで緊張した」等の声も聞かれ、盛り上がりました。リクエストのピザを準備し、ノンアルコールビールで乾杯、賑やかな一日を過ごすことができました。



デイサービスセンター
たんぽぽ

今年2人目の100歳をお祝いしました。今年で利用約5年目を迎えますが、毎日元気な挨拶で来所されます。運動もいつも頑張っており、周りの方と会話をしたり、まだまだ元気な100歳です。おめでとございます。



デイサービスセンター
和花

7月に行われた夏祭りでは、とうもろこしを味わっている最中に、悪のブラックマンが現れました！和花の姫を救出すべく、和花グリーンジャヤーが行動！酔拳やツルツルビームなどの必殺技を繰り出し、最後は皆様の日々のリハビリパワーを送って悪者を倒しました。皆様の迫真の演技で、終始笑いつばなしの夏祭りとなりました。



特別養護老人ホーム
百石荘

気分転換や骨を強くする為、中庭で外気浴を行っておりまです。短時間の日光浴ですが、日差しが強い時は木陰で水分補給をしながら、中庭に植えられたキュウリやトマトの観察もしています。暑さのおかげで、キュウリは大豊作。浅漬けにしたり、味噌を付けて皆様と頂いています。トマトもそろそろ色付きそうです。



グループホーム
あゆみの里

夏祭りを開催。ウニ・バナナや輪投げゲームで皆様大盛り上がり。昼食に屋台メニューで焼きそばや焼き鳥等を提供、おやつにはチョコバナナを召し上がりました。なかなかお祭りに外出が難しいですが、少しでも夏を満喫できればと思います。





7月中旬より名川チエリーセンターへお買い物に出掛けてきました。真っ赤でふっくら美味しそうなさくらんぼを求め、皆様楽しげに選んでおりました。佐藤錦や紅秀峰、他にも、はつたんき(通称すもも)やせんべいの耳など購入されて、大満足の様子でした。これから旬のものを頂くことで、心身共に元気に過ごしましょう。



デイサービスセンター
阿光坊の郷



屋台村を行いました。魚釣りや千本釣りをしている景品(お菓子やアイス)をゲットしました。たこ焼きは人気で、屋台に並び熱々のたこ焼きを召し上がりました。「いつになってもお祭りは楽しい」と会話を弾みました。今年も暑い夏を乗り切れそうです。



特別養護老人ホーム
阿光坊の郷



7月、夏祭りを行いました。今年の夏祭りはあざみの会の慰問があり歌や踊りに合わせてボンボンを振り一緒に楽しみ、プログラムの最後にはあざみの会の方々と一緒に盆踊りも踊る事が出来ました。皆様大満足の様子でした。その後に行った大谷さん主催のビンゴ大会では、手持ちの数字がなかなか出ないなどドキドキされている様子で、数字が揃うと元気に手を挙げて景品を獲得されていました。手作り梅ジュースにアイス、焼き鳥に焼そば等ボリュームのある食べ物があり、焼きたての焼きそばが並びましたが、皆様ほとんど完食され今年も元気に乗り越えられました。



有老人ホーム/デイサービス
ガーデンプレイス
あいうせ



7月24日夏祭りを開催しました。ゲームコーナーでは魚釣り、輪投げ、風船バレーの3箇所設け皆様と楽しみました。皆様全集中で、ゲームを楽しんでおりました。茹でたとうもろこしに、甘いタレを塗り焼くと、園内は香ばしいかおりが充満、皆様大変喜ばれておりました。



有老人ホーム
あゆみの里

認知症 一口メモ No.14 睡眠と認知機能の関係 ~長時間の睡眠や昼寝のし過ぎはNGです~

◆長時間の睡眠が認知症の発症リスクに
長い睡眠(9時間以上)は認知症(アルツハイマー病)の発症リスクを高めることが報告されています。アルツハイマー病は脳内にアミロイドβ(タンパク質のごみ)が異常に蓄積することで起こると考えられています。睡眠をとっている間に脳内に蓄積した老廃物を排出するシステムがあり、深い睡眠時に効率的に働きます。睡眠時間が長いのは一見良いことのように思えますが、かえって睡眠の質が低下し、アミロイドβを効率良く脳から除去することができなくなってしまいます。また、30分以上の長い昼寝は睡眠の質を悪化させる原因になります。

◆夜ぐっすり寝るためには、昼間の活動が大切
昼間に運動や外出などをして積極的に活動することにより、夜にきちんと眠くなり、深い睡眠を取ることができます。脳と身体の健康を守っていつまでも元気に暮らすために、日中は活動的に過ごし、横になる時間(床上時間)が8時間以上にならないように心がけましょう。

必要な睡眠時間~個人差がありますが、高齢者の場合は6時間程度。加齢により必要な睡眠時間は減る傾向にあります。

あゆみ地域子育て支援センター紹介

子どもの笑顔は地域の宝

おいらせ町より、地域子育て支援拠点事業の指定を受け、活動を展開しています。育児に関する不安や心配事など一緒に考え、共に分かち合い楽しく子育てできるようにお手伝いします。いつでもお電話ください。

お問い合わせ
幼保連携型認定こども園
あゆみ保育園
☎ 0178-52-2206
受付:鈴木、小向

幼保連携型認定こども園 錦ヶ丘保育園

夏山にバケトラップを掛けて親子でカブトムシ採集をしました

広々とした季節を感じられる自然でのびのびと走り回り、どろんこ遊びをしたり、お花を摘んだりできるのも錦ヶ丘保育園ならではの特色です。

お問い合わせ
〒039-2173 青森県上北郡おいらせ町端 165-32
電話: 0178 (56) 4051/FAX: 0178 (56) 4212

ツバメの巣立ち

今年も百石荘正面玄関で、すくすく育ったツバメさん。天敵に襲われないか、スタッフも入居者様もハラハラドキドキしながら見守りました。ようやく元気に巣立つ事ができました。

介護のご相談 施設のご見学は

発行 特別養護老人ホーム百石荘

電話 0178 (50) 1055
FAX 0178 (50) 1057
E-mail tanpopo@moishiso.or.jp
http: www.moishiso.or.jp

編集後記

今年も暑い夏がやって来ましたが、年々暑さが増しているような気がします。今年は雨が少なく、あまり蝉が孵化できないとか、植物も生き物も、梅雨時季の雨が大切なのだとつくづく感じました。

編集 石川香織

ケアハウス百石荘 ゆうゆう庵

事業所紹介

ケアハウス百石荘ゆうゆう庵は、共同生活をしながら自立した生活を送る事ができる施設です。介護が必要な方は、訪問介護、デイサービスも御利用できます。季節ごとのドライブやおやつ作り、レクリエーションなど楽しく、ユーモアのある生活を送れるよう支援しております。

●2人部屋2床
●個室18床
(定員20名) ☎ 039-2233
青森県上北郡おいらせ町端 377-1
☎ 0178-50-1555/FAX 0178-50-1558