



# ショートステイ

短期間のお泊りができるサービスです。  
介護者の体調不良、旅行などの時にもお気軽にご利用ください。

 **新緑の季節**   
中庭でサクランボを収穫しました

おいしいの  
あるかな～？



天気にも恵まれ  
楽しい一時を過ごす  
ことが出来ました。☀️

# 特養(入居)

端午の節句・・・こいのぼり



澄んだ青空のもと初夏の  
風を受けて空を泳ぐこい  
のぼりを **背にパキ!**



畑作業も始まりました



新緑の季節となり畑を耕して草を  
刈ってひまわりの種をまき、じゃが  
いもなどの夏野菜の苗の植え付けを  
行いました。

料理レク・・・スイーツ作り



五月の節句にちなんで入居様と一  
緒に柏餅作りを行いました。  
生地をこねてあんこを入れて包み  
蒸かしておいしく出来上がりました。  
昔を思い出して真心をこめての力作  
です。



一息つくには  
お茶がいいね



# ほのぼののデイサービス

当デイサービスは少人数で落ち着いた環境で楽しめるデイサービス  
です。見学希望の方、ご連絡をお待ちしています。 担当：山下



なす、ピーマン、  
かぼちゃ、オクラ、  
冬瓜、きゅうり、  
さつまいも！と  
たくさん植えたので  
成長がたのしみです！

夏野菜の苗を植えました～！！



渋川の新茶をいただきました♪



渋川の新茶をご利用者様  
のご家族からいただきました！  
すっきりと飲みやすく甘みも  
あり皆さん「おいしい！」と  
おっしゃっていました。



新茶には、渋みと苦みを感じる「カテキン」「カフェ  
イン」が少なく、「うまみ」「甘み」を感じる「テア  
ニン」が多く含まれています。  
体や精神のリラックス効果があるので寝る前にのむと、  
質の良い睡眠が期待されるそうですよ。

# ほのぼののケアガーデン グループホーム

きまぐれ寿司 開店！



ご注文  
どうぞ！

とにかく  
たくさん  
食べました



柏餅作り

手作りは  
格別だね！



美味しく  
出来ましたよ

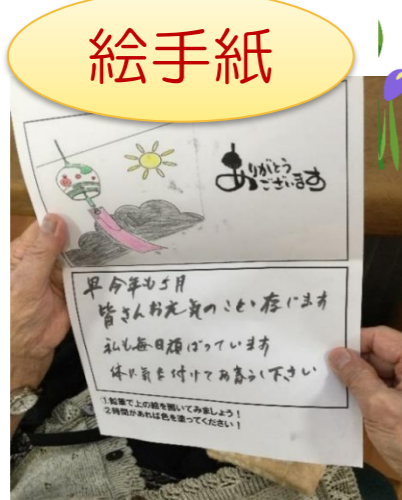
こぢんまりとした生活空間、家庭のように暮らす  
「もうひとつの家」です。いつでも遊びに来て下さい。  
担当：村松



# デイサービスセンター 5月



## 絵手紙



ご利用者の絵心やお手紙の書き方に職員は勉強させていただいています。

## お散歩

さわやかな季節外を歩くと気持ちいいですね！



ご利用希望の方、ご家族の方々の相談・見学をお待ちしています。  
担当：高瀬



## 職員紹介

宜しくお願いします



ヨシダ リョウタ  
吉田 涼太

1月に入社デイサービスにて勤務しております。若さと元気で皆様のハートをつかみたいと思います。精一杯務めて参りますので宜しくお願いいたします。



オオマ サヤカ  
大間 清賀

学生の時は植物・生き物などを学んでいました。自然豊かな所に勤めることが出来大変うれいす。よろしくお願ひします。



サカグチ アツミ  
坂口 杏未

ずっと夢だった介護福祉士になることが出来ました。マイペースな性格ですが、自分なりに一生懸命、丁寧な支援をしていきます。

## 看護室より

### 骨粗しょう症とは



骨の強度は骨密度（骨量）と骨質で決まっており、この骨の強度が弱まり、骨折しやすくなった状態を骨粗しょう症といいます。主な原因は①女性ホルモンの欠乏②加齢③運動不足などの生活習慣が考えられます。その為、高齢になるほど増加傾向で特に女性は男性の3倍もの発症率と言われています。骨粗しょう症は単に骨折しやすくなるだけの疾患ではなく生活の質や活動範囲を狭くすることに繋がります。普段から食事、生活、運動に気を配りましょう！

骨粗しょう症予防のための大切な栄養素を摂りましょう



日光を浴びることでビタミンDをつくることができます



#### ビタミンD 魚・きのこ



#### ビタミンK 納豆・緑黄色野菜・卵



#### カルシウム 乳製品・大豆製品 海藻・緑黄色野菜 魚・ごま



#### たんぱく質 肉・魚・卵 乳製品・大豆製品



#### ビタミンB 肉・魚・緑黄色野菜 精製されていない雑穀



筋力強化やバランス感覚を改善できる運動を日々取り入れましょう



## 「静岡県働きやすい介護事業所」に認証されました

静岡県働きやすい介護事業所認証制度に申請し、いなさ愛光園（介護老人福祉施設）、（ユニット型）、（短期入所生活介護）が令和4年3月15日に静岡県知事より認証されました。

掲載写真については、ご本人等の了承を得ています。