

# 敬老園だより

令和6年度 1号

編集・発行

公益財団法人星総合病院（指定管理）

## ★職員紹介★



田辺看護師

令和5年12月から配属になりました田辺晃子(たなべあきこ)です。認知症看護認定看護師として星総合病院、星ヶ丘病院に勤務しておりました。

入園者のみなさまの心身の健康維持のためお力になりたいと思っております。よろしくお願いいたします。



三箇相談員

令和6年4月から配属になりました三箇顕人(さんがあきと)です。

入園者皆様の生活と心に寄り添う相談員になれるよう努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。気軽にお声かけください。

## 入園者紹介

### ☆吉田さん☆

ペーパークラフトで作品を作るのが得意な吉田さん♪  
町の高齢者作品展へ出展や普段の生活の中で作成しています！



たつ



うさぎ



うま



うさぎ



★干支の動物たちの作品を作りました！

鬼は～外!! 福は～内!!

## 節分



豆まきの後は皆さんでおやつを頂きました。



### 節分とは

悪いものを追い出し、  
一年間健康に過ごせる  
ように願いを込めて行う行事です。



# おでんや

「わたしはダレでしょう？」ゲーム！！



大根      たまご      さつまいも



焼きちくわ      がんも

☆5種類から3種類  
選んでいただきました！



皆さんスクリーンにくぎ付け👁️  
周りを見渡しながらかた！



皆「あったかくておいしいー！」と会話を  
楽しみながら召し上がっていました♪♪

## 【栄養】 テーマ - 便について -

皆さん 便には色々な情報が分かることを知っていますか？



便が外に出るまで・・・

- ① 食べ物を食べる
- ② 胃/腸などで栄養をからだの中に消化/吸収
- ③ からだの外に出す (排便)



※ からだに要らない食べ物のカス/水分/菌

### 便で健康チェックポイント その①

- 色  
健康な便は黄土色～茶色！  
※ 腸の中に便がある時間が長いと色は濃い
- 重さ  
トイレの水に浮くとベスト！！  
※ 沈む場合は、食物繊維が足りない可能性が！

### 便で健康チェックポイント その②

- 硬さ/量  
バナナ状の軟らかい便 (バナナ 1-2 本程度)  
※ 排便が 2～3 日に 1 回でも便秘ではありません
- におい  
においの原因→腸内の菌によるもの！  
肉・脂っこいもの多い → 嫌なにおいが強い  
＝ 悪玉菌が多い  
善玉菌が多い → においは抑えられる  
※ 「納豆」「ヨーグルト」等の発酵食品



## 養護老人ホーム三春町敬老園

〒963-7752 三春町字六升蒔 50-1



Tel. 0247-62-3618

Fax. 0247-62-3659

(担当：三箇・遠藤・齋藤)

## 4～6月の行事予定

《4月》	《5月》	《6月》
じゃがいも植え	家族懇談会	老人健診
くつろぎカフェ	おやつバイキング	駄菓子屋

※ 入所希望についてはお住まいの市町村へお問い合わせください。