



ゆうあいの

yuuai no wa



高岡園
創設三十周年
「朝来郡生野銀山」
友愛ウォーク
春編 お花見・運動会など
「友愛LIFE」他
敬老会 (中旬)
手作り昼食会 (下旬)
外出ツアー (中旬)
お菓子作り (下旬)

今後の行事予定

※感染予防の観点から、今後の予定は変更になる場合があります

彩葉	デイサービス	友愛園	高岡園
7月 七夕会 (上旬)	麺まつり (下旬)	七夕会 (上旬)	七夕会 (上旬)
8月 納涼祭 (中旬)	屋台パーティー (中旬)	納涼祭 (中旬)	納涼祭 (中旬)
9月 敬老会 (中旬)	手作り昼食会 (下旬)	敬老会 (中旬)	敬老会 (中旬)
10月 お月見会 (中旬)	外出ツアー (中旬)	お菓子作り (下旬)	
10月 ハロウィン (31日)			

スタッフ募集

各職種の職員を随時募集しています。まずはお気軽に下記『お問い合わせ先』までご連絡ください。詳細は友愛の里 HP リクルートサイトに掲載しています。

友愛の里 求人情報
RECRUIT SITE

ゆうあいのわ 41
編集後記

2022年6月30日発行

地球温暖化の影響により、年々暑さが厳しくなってきている昨今、暑い夏を乗り切るための情報発信ができればと思い、編集いたしました。感染対策が求められる日々ですが、暑さによる体調不良やストレスにも気を付けるようにしましょう。



社会福祉法人 友愛の里

078-934-5028

info@yu-ai.or.jp
〒674-0051 兵庫県明石市大久保町大窪2603-208<http://www.yu-ai.or.jp>

施設見学随時受付中！

特別養護老人ホーム彩葉
特別養護老人ホーム友愛園
友愛園デイサービスセンター
養護老人ホーム高岡園
友愛園居宅介護支援センター
友愛園ホームヘルプステーション

次の
ゆうあいのわ
42冬号

10月
発刊予定！

特集 LET'S ENJOY ! アウトドア

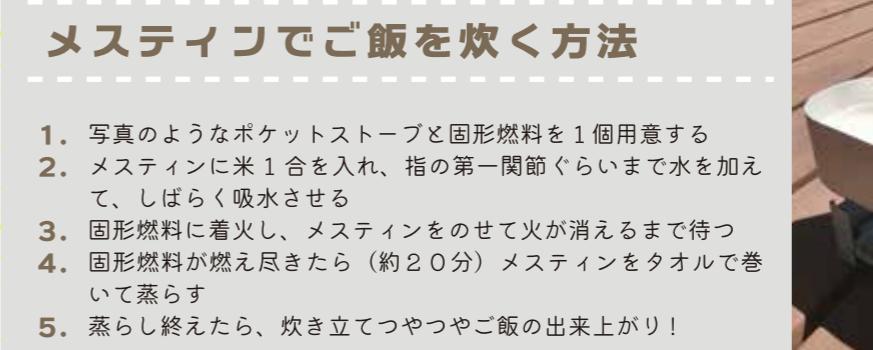


アウトドアといえば皆さんは何を思い浮かべるでしょうか？「海や山でBBQ」を思い浮かべる方が多いかもしれません。昨今、キャンプ等のアウトドアを題材にしたアニメやテレビ番組がブームになっています。気ままなソロキャンプや大自然の中でラーメンを食べるラーメンツーリングなど、様々な楽しみ方で日々の疲れを癒す方が増えています。今回は自然の中でこそ味わえるアウトドアの醍醐味、「焚き火」と「キャンプ飯」をご紹介します！



キャンプ飯って？？

キャンプ飯と聞くと、BBQやカレーライスを想像する方が多いかもしれません。キャンプ飯とは「何でもキャンプ飯になり得る」が正解かも知れません。キャンプ中に食べれば、前日から仕込んでおいた手の込んだ料理も、お湯を注ぐだけのカップラーメンも同じキャンプ飯です。アウトドアは準備が大変で、お金もかかるイメージがあるかもしれません。初めからすべての道具を揃えようすればそれなりの出費になりますが、簡単に言ってしまえばカップラーメンを外で食べるだけでキャンプ飯になってしまうのです。これで、一気にアウトドアのハンドルが下がったのではないでしょうか。今年は家族や気の合う仲間たちとワイワイとキャンプ飯を作つてみていかがでしょうか。普段の食事とは違う美味しさを感じ、家族や仲間の絆も深まる事でしょう。



スキレットで作る「海老のアヒージョ」

アヒージョとはスペイン料理で、オリーブオイルとにんにくで煮込む料理のこと。調理時間が短く、簡単に作ることができるため、キャンプでも大人気！

【材料】 2人前	むきえび・・・100g オリーブオイル・・・100cc マッシュルーム等・・・7~8個	にんにく（みじん切り）・・・大きさ1 塩こしょう・・・適量 パセリ・・・少々
--------------------	---	--

- スキレットに食材を入れ、最後にオリーブオイルを入れる
- 中火にかけて煮込む
- 火を止めたら、塩こしょうで味を調えてパセリをふって完成！



当法人にはスタッフの余暇の充実を図るために、保養施設として姫路の自然豊かな場所にログハウスを所有しております。夏には近隣のプールが開放され、毎年スタッフが家族や友人と利用しています。自然の中でBBQ等を通して仲間や家族と共に有意義な時間を過ごすことで、日々の疲れをリフレッシュし、新たな気持ちで日々の業務に全力で取り組んでいます。





彩葉 桜鑑賞
2022.04

♠ 桜鑑賞
2022.04

— 3 —

今年も友愛の里の桜が満開になりました。まだ大勢で花見会という訳にはいきませんので、お天気の良い日に個別に敷地内の桜を鑑賞しに行きました。

久しぶりに外に出た方もいた為、気分転換が図れたのではないかでしょうか。「春が来たなあ」、「綺麗ねえ」とお花見を楽しまれていきました。良い笑顔をたくさん見ることができ、とても嬉しく思いました。

コロナ禍のため、様々な活動が出来ずに我慢の日々を送っていましたが、感染対策をしっかり行い、徐々にコロナ前のような活動を再開し、来年こそは賑やかなお花見が開催できることを願っています。

◆端午の
2022.05

◆端午の節句祝い

2022.05.05

端午の節句とは、子供の健康や成長を願って、兜や五月人形を飾り、鯉のぼりを揚げ、柏餅やちまきを食べてお祝いする日です。

この日の昼食は、握り寿司を食べて皆さんでお祝いをしました。普段なかなか召し上がる機会が少ない握り寿司は、食事を残されることが多いご利用者



A group of elderly people, mostly men, are participating in a tug-of-war competition. They are wearing red headbands and white face masks. The participants are seated in two rows, facing each other, pulling on orange and green ropes. The setting appears to be a community center or a similar indoor space.

友愛園

→お花見会

2022.04.08

友愛園 2 階には敷地内を一望できるデッキテラス
があります。今回はそこに長机を並べ、春の雰囲気
を肌で感じながらお花見弁当を召し上がって頂きました。

当日は雲一つない青空の花見日和。デッキテラスに順番に出ると、みなさん口々に「天気ええなあ」、「外は気持ちええなあ」と笑顔が見られました。お弁当を配ると視線はそちらに釘付けで、「そりゃ花より団子よ」と満面の笑みです。

中には、「ここからやと桜がよく見えへんね」と残念そうな方もおられたので、来年こそは満開の桜の下で盛大に花見大会が出来ることを願います。

◆運動会 2022.6

2022.05.27

3年ぶりの運動会。気合いが入った選手宣誓から始まり、玉入れ、大玉ころがし、風船割りの競技が行われました。どの競技にも真剣な表情で取り組んでいたので職員も応援に力が入りました。

中でも一番盛り上がったのは風船割りで、風船がなかなか思うように割れず、苦戦することもありましたが、紅白それぞれチーム一丸となり接戦が繰り広げられていました。結果は僅差で白組が優勝となりました。「楽しかった！盛り上がったなあ」などの声が多く、皆さんに喜んで頂くことができました。

♠春季運動会

2022.05.27

今年も運動会を開催しました。選手宣誓に始まり、
まずはラジオ体操で体をほぐします。

最初の種目は「玉入れ」です。職員が背負うカゴに玉を投げ入れていきます。夢中になってつい立ち上がってしまうこともあります。続く「風船送り」では、ゆらゆらと揺れる風船をうまく送るのに一苦労です。「紙テープ引き」では、紅白の紙テープを「せーの」で引き合いますが、勝負になると力が入り、準備の時点で強く引っ張って指導が入りました。最後はぶら下がったドーナツを手で取る「ドーナツ取り」です。職員が紐を上下に動かすので、揺れるドーナツを取りのにしてお苦労されていました。

今年も無事に4種目の競技を行うことができ、勝敗は120対110で紅組の勝ちとなりました。

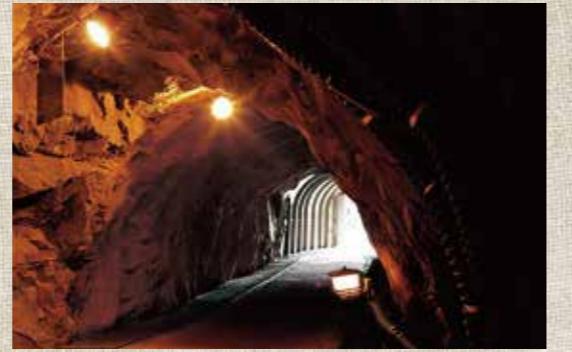


Yua i Walker ゆうあい
ウォーカー

播磨地域おすすめスポットのご紹介！
～見どころ満載！「朝来郡 生野銀山」～

生野と言えば戦国時代から近代にかけての日本有数の銀山でした。坑道に足を一步踏み入れると、ひんやりとした空気に包まれ、涼を感じることができます。これからの季節にはぴったりの観光スポットです。

約1キロある坑道には、江戸時代や近代の採掘の仕方をマネキンで再現されており、大変な作業をされていたのをしみじみと感じることができます。マネキンには名前があり、それぞれの性格や恋愛関係なども設定されています。ワクワクしながら坑道跡を歩くことができます。



終盤になるとイケメン？「銀山ボーイズ」のポップな歌声が聞こえます。人によってはその歌のフレーズが頭から離れない人もいるそうですよ。

お土産店やレストランも併設されており、ゆっくりと楽しむことが出来ます。また、JR生野駅周辺には、文化財となっている木造建築の旅館や、古民家カフェなどもあり、昭和レトロな街並みと建物がどこか懐かしさを感じさせてくれます。ぜひ、皆さんも探索されてみてはいかがでしょうか。



適切な予防で 熱中症 を防ごう！

熱中症 とは

熱中症とは、熱によって起こる様々な身体の不調のことを言います。気温の高い環境下で、体温を調節する機能が狂ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたりすることでめまいや頭痛、けいれん、意識障害などの症状が現れます。熱中症になりやすい人として、高齢者や乳幼児、運動習慣がない人、太っている人、体調が良くない人、暑さに慣れていない人が挙げられます。

熱中症対策 で気をつけること

- ✓ 帽子や日傘で直射日光を避け、できる限り日陰で活動しましょう。
- ✓ 喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を行いましょう。スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
- ✓ 室温計を確認し、28°C以上の際は、扇風機やエアコンで室温を下げましょう。
- ✓ 衣服は通気性や吸水性が良く、速乾性に優れた生地を選ぶと良いでしょう。
- ✓ バランスの良い食事やしっかりと睡眠をとり、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

熱中症 対策グッズ

冷却グッズ
冷却シート
ボディシート
氷枕など



水分・塩分補給
スポーツドリンク
ゼリー・漬物
飴・タブレットなど



適した衣類
アンダーウェア
アウターウェア
スカーフなど



喉が乾いて
いなくても
こまめに飲水

高岡園

友愛の里で最も長い歴史を持つ養護老人ホーム高岡園は、これまで多くの入居者の皆さんに親しまれ、今年で創設30周年を迎えました。



創設

30th Anniversary



いつも高岡園の食事を作ってくださる給食業務委託先の日清医療食品株式会社様よりお祝いのお花を頂きました。

ありがとうございました！

ごあいさつ

このたび養護老人ホーム高岡園は、令和4年3月をもちまして創立30周年を迎えました。これもひとえに皆様方のご支援ご指導の賜物と心よりお礼申し上げます。今後も開設以来積み重ねてきた経験を活かし、地域福祉の向上に貢献できるよう職員一同、一層の努力をして参る所存でございます。引き続きご支援を賜りますようお願い申し上げます。

高岡園施設長
小森 秀一

高岡園
のあゆみ



平成3年3月25日 社会福祉法人友愛の里設立、認可。
平成4年3月10日 養護老人ホーム高岡園 定員80名を持って事業開始。
平成18年10月1日 「外部サービス利用型（予防）特定施設入居者生活介護事業所」の指定を受ける。
平成22年3月31日の間

Takaokaen 30 th Anniversary

HOT NEWS

彩葉機械浴の追加導入

2022年4月、彩葉浴室に新たな機械浴を設置しました。

ご利用者からは「家では湯船に浸かることが出来ないから久しぶりにゆっくりと入れた」、「気持ちよかった」とご好評を頂いております。この浴槽を導入したことにより、安全で快適な入浴サービスを提供できるようになりました介助者の負担も軽減することができました。

ご自宅で入浴することが難しい方は、是非ショートステイサービスをご利用頂き、新しい浴槽でゆっくりとお風呂に入ってはいかがでしょうか。

