なかやま

37号

話題いっぱいの紹介

■表紙　敬老会
■中面　あいさつ
　　　　インフルエンザにご注意！
　　　　行事紹介
■背面　寄贈金品ご紹介
　　　　ボランティアご紹介
　　　　マメ知識
　　　　今後の予定
　　　　編集後記

社会福祉法人 新井頸南福祉会

基本理念

一、人と地域を愛します。
二、確かな介護を提供します。
三、開かれた施設を経営します。

みなさんおめでとうございます
これからもお元気でお過ごし下さい
祝
ご長寿おめでと
はじめまして！
新井頸南福祉会のイメージ
キャラクターに選ばれました
『けいなん愛ちゃん』です。
よろしくお願いします。

なかやま 37号 平成21年11月12日発行
特別養護老人ホーム名香山苑　TEL 0255－86－5321
新潟県妙高市大字関川733－20　FAX 0255－86－5322
ホームページ　http://www.araikeinanfukushikai.or.jp/

ボランティアご紹介

平成二十一年八月～十月

遺族会　様

皆様の善意に感謝いたします。

寄付・寄贈

平成二十一年八月～十月

山崎　新一　様
西澤　千春　様
吉澤　光弘　様
磯田　伊作　様
山口　幸枝　様
郷戸　富子　様
竹内　武　様
岸本　茂徳　様
岡田　正士　様
岩佐　和美　様
畑山　育子　様
岡田　健　様
佐々木　敬恩　様
小笠原　真由美　様
長澤整骨院　様
日の出食堂　様
妙高高原中学校　様
名香山苑家族会　様
飯吉デンキ　様
郷戸　頼子　様
岡田　貴幸　様
瀧澤　光雄　様
松橋　イツム　様
岸本　作治　様

皆様のご厚意に感謝いたします。

マメ知識

秋も深まりさつまいもが美味しい季節となりました。そこで、美容と健康にとても効果のある、さつまいものマメ知識を紹介したいと思います。

さつまいもの栄養価

ビタミンCが多く、1本（200g）を食べると1日の必要量を摂ることができます。

食物繊維も豊富なので、便秘には効果があります。特に皮ごと食べた方が、より効果があります。また、さつまいもを切った時に『白い液体』が出ますがこれも便秘に効果があります。

ビタミンEも豊富で玄米ご飯の2倍も含まれています。ビタミンEは生活習慣病やガンの予防にもなります。

さつまいもを切った時にでる白い液体とは？

さつまいもを切った時、包丁につく白い液体は**ヤラピン**と言います。

ヤラピンは、腸の蠕動運動を促進し便をやわらかくする効果があります。そのため、さつまいもが便秘に効くのは、このヤラピンと食物繊維の相乗効果によるものとされています。

さつまいもようかん

秋の味覚を楽しもうと『ようかん』をご利用者の皆様と一緒に作りました。いもの甘さを活かした素朴な味わいで美味しかったです。（※詳しくは名香山苑のブログもご覧下さい。）

さつまいもの選び方はふっくら太って、皮がなめらかで、つやのあるものが良いです。

今後の予定

11月
衣料即売会
鍋物会食

12月
クリスマス会
イベント浴（檜湯）
クリスマスバイキング
鍋物会食

1月
新年お楽しみ会
鍋物会食

名香山苑からのお願い！

掲載されている写真や氏名については、ご本人及び、代理人様の同意を得ておりますが、以前同意書をいただいた方で変更を希望される場合はお申し出ください。

編集後記

秋も深まり、妙高山に紅葉や冠雪が見られるようになりました。これから、一段と寒さを増してきますが、風邪をひかないように気をつけてください。

K．K

流しそうめん

スイカ割り

夏と言えばスイカ！皆さんで「スイカ割り」を行いました。皆さん昔を思い出し、我先に割ろうと一生懸命でした。さすが男性陣！1回で割ってくださる方もいました。割れた瞬間、皆さんと一緒に職員も大喜びでした。スイカは、真っ赤でとても甘く、美味しかったです。

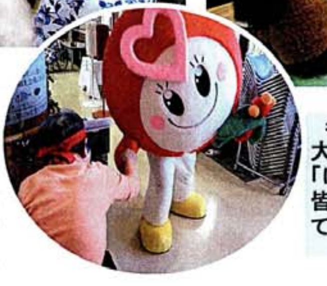
夏の風物詩である流しそうめんを行いました。竹の中を流れてくるそうめんを真剣に見つめ、竹の箸と器でいただきました。目の前に流れてきたそうめんをすくうと周りから歓声が沸きました。

おやつ作り

グループで、ホットケーキやどら焼き・かぼちゃの茶巾絞りなどを作りました。皆さんで役割分担をして、手際よく作って下さいました。昔の経験を生かし、みためにもこだわって下さり、とっても美味しいおやつができ、午後のお茶会で美味しく頂きました。笑顔いっぱいで、職員も一緒に楽しませていただきました。

ふう！
かぼちゃを焦がさないようにするのも大変だ！

みためも味もおいしいどら焼きができました。



名香山苑ではすっかり大人気となった「けいなん愛ちゃん」！皆さん握手され感激されていました。

運動会

10月29日に秋の大運動会を行いました。

初めは皆さん緊張ぎみで、恥ずかしがっていましたが、競技が進むにつれどんどん盛り上がり、楽しんでおられました。今回は特別ゲストとして「けいなん愛ちゃん」が登場し、開会式から歓声の多い運動会となりました。最後は、職員による競技があり皆さんと一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

「移り行く季節」

統括園長
藤井　文恵

暗くなるのが早く、寒さも日一日と増してきます。もう冬支度ですね。新型インフルエンザの影響で9月以降面会の制限や行事の自粛…「寂しいな…残念だな…」の声が聞こえてきます。本当にごめんなさい。

名香山苑の大きな窓は大きなキャンパスです。ひまわりや朝顔からススキやコスモス、そして紅葉へと変わりました。そして全てを覆う白い雪の便りがほら…。雄大な妙高山も様々な表情を見せてくれます。移り変わる外の景色を眺め、皆様の健康を祈り一日も早い「名香山苑」の復活を願うばかりです。

「この時期に楽しみなこと」

次長
小島　光一

秋も深まり山々の紅葉もきれいな季節となりました。毎年この時期になると楽しみにしていることが二つあります。一つ目は、名香山苑の駐車場にあるもみじの紅葉です。今年も真っ赤に染まり、秋晴れにあざやかな赤いもみじが映え、何ともいえずきれいで、お勧めの紅葉スポットです。もう一つは、豆大福です。この時期になると、旧新井市の町中には豆大福ののぼりがあちらこちらに。食欲をそそるとともに秋を感じさせてくれます。お店によって味が違い、それを楽しむのも私の秋です。

インフルエンザに注意！

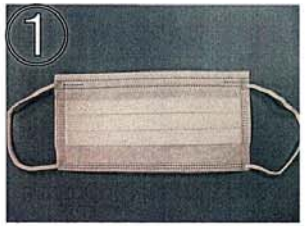
予防と聞いて『マスク』を思いつく人も多いはずです。しかし、マスクをすれば『予防は完璧』というわけではないので少しご紹介します。

【マスク（不織布製）の効果について】

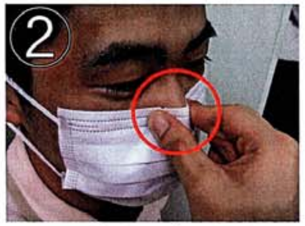
・飛沫物の拡散を防ぐ（感染時）
・呼吸器へのウイルス侵入防止（飛沫感染）
・空気感染は防げない（飛沫核感染）
・気道内の湿度を高め、侵入したウイルス増殖を抑える

正しい装着をすれば着用時間内であれば飛沫感染の予防となります。そこで…

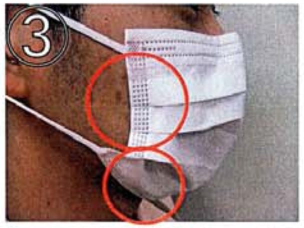
正しいマスクの着用方法とは？



一般的な不織布製マスクです。プリーツの折り目は下向き。



ワイヤーを押さえ、鼻に密着させる



しっかりとあごまでマスクを下げる。頬に隙間が出来やすいため密着させる。

『ガーゼ製』より『不織布製』の方が隙間が細かく良いそうです！
下記にも、マスクや感染予防について書いてあるのでご覧ください。

感染経路＆感染予防

接触感染（手を介しての感染。ウイルスを含む飛沫物が付着している手でドアノブやスイッチを触り、他者が触る）

予防は？

手洗いが重要。流水でよく洗いウイルスを流す。指先・指の間・手のしわ・親指の付け根・手首もよく洗いましょう。

飛沫感染（ウイルスを含んだ飛沫物による感染。クシャミ・咳で飛び散ったウイルスを含んだ大きな粒子を吸い込む）

予防は？

飛沫により飛び散るウイルスは5ミクロン以上と大きいため不織布製マスク着用も有効といえます。また、飛沫の範囲は約1ｍと距離が短いので大勢の人が集まる場所を避けることも必要です。

飛沫核感染（飛沫核による感染。ウイルスを含んだ飛沫核を吸い込む）

予防は？

粒子が小さいため不織布製マスクでは防ぐことができません。医療用のN95マスクやナノフィルターのものであれば効果がある。

※飛沫核とは…　飛沫粒子が空気中で水分が蒸発し、乾燥縮小した飛沫核となり長時間空気中に浮遊しているもの。

これらの他に、髪や顔・衣類にもウイルスが付着することもあるため注意が必要です。すべての感染経路を遮断することはとても難しいと思います。そこで一番の感染予防方法は、『十分な休養』『バランスのとれた栄養摂取』『手洗い』『うがい』『流行前のワクチン接種』が基本的ではありますがこれらを徹底することが大切となります。