

# つむぎだより 第34号

## 施設見学会行いました♪



### 介護を通じて、地域をつむぐ。



この度、手稲つむぎの杜では町内の方々に向けた施設見学会を行いました。

当日は天気も良く、絶好の見学日和となりました。おかげさまで多くの問い合わせを頂き、当日は予定を超える24名の方が来場され、2日間で計48名の方に参加して頂きました。

手稲つむぎの杜の各事業所を見学。イメージしやすいよう担当のスタッフが各事業所の特徴などを説明させていただきました。ご参加いただいた方からは「外からは見たことあるけど、実際に中を見たのは初めて」「実際見るとイメージが湧きやすい」というようなお声をいただきました。

#### 認知デイサービス



#### デイサービス



#### 特養・ショートステイ



#### 小規模多機能



このような機会を再度設けさせていただきたいと考えております。また、個別での見学も随時受け付けておりますので、希望される方は手稲つむぎの杜各担当者までご連絡ください。よろしくお願いいたします。



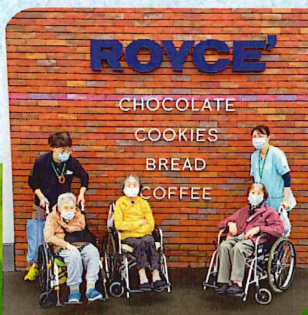
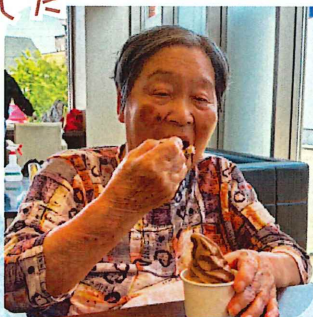
# お花見

5月始め、施設の庭に桜が咲いたので、花見をしました！  
少し寒かったですが、きれいな桜に皆さん喜んでいました



6月に外出レクでとれの  
さと、ロイズ、イオンに  
行ってきました  
久しぶりの外出を楽しん  
でいました

# 外出レク





# 特集！ 高齢期の食事について

高齢期の食事は、健康を維持し生活の質を向上させるためにとても重要です。

加齢に伴い、代謝が低下し、吸収の機能が変化する為食事の内容やバランスに気を配る事が大切です。

## 1 栄養バランスを意識する 健康維持のために以下の栄養素を適切に摂取しましょう

- たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）：筋肉量の低下を防ぐため、毎日取り入れるのが理想的
- 食物繊維（野菜・海藻・豆類）：腸の健康を保ち、便秘予防に役立ちます
- カルシウム・ビタミンD（乳製品・小魚・きのこ）：骨の健康維持に必要です
- 良質な脂質（オリーブオイル・ナッツ・青魚）：血管や脳の健康を保つのに有効



## 2 食事の量と内容を調整 高齢になると代謝が落ちるため、食べ過ぎに注意しながらも、必要な栄養素をしっかりと摂りましょう

- 少量でも栄養価の高い食品を選ぶ
- よく噛む事で消化を助ける
- 水分を十分に摂る(脱水を防ぐ)



## 3 食事の楽しみを大切にする 食事は栄養を摂るだけでなく、楽しむ事も重要です。見た目や味の工夫で食欲を引き出す事ができます

- 季節の食材を取り入れる
- 色とりどりの食材を使い、食卓を華やかに
- 家族や友人と一緒に食事することで、より楽しい時間に



## まとめ

## 生活習慣と食事を結びつける

適度な運動や規則正しい生活も、食事の効果高める要素です。

日々の食事と合わせて、健康的なライフスタイルを意識してみると良いですね





## ”保険証更新”と変更のお知らせ

今まで「後期高齢者医療被保険者証」、  
「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額  
減額認定証」の2つが発行されていまし  
たが、8月1日からは「後期高齢者医療資格確  
認書」に変更になり1つになります。  
マイナンバーに健康保険証利用登録をして  
いる方は資格確認書が交付されませんの  
で、役所で交付の申請をお願いします。  
7月中に資格確認書が届かないと10割負担  
となってしまうので早めの対応をよろしく  
お願いいたします。

「介護保険負担割合証」については自動更  
新されます。上記の保険証がご自宅に届き  
次第、速やかに（7月中）当施設までご持  
参・ご郵送をお願いします。

## 社会福祉法人等による利用負担軽減と ”介護保険負担限度額認定証” 更新申請のお願い

食事・居住費等が減額になる「介護保険負  
担限度額認定証」の更新申請の時期とな  
りました。（7月末日有効期限終了の為）札幌市  
内に関しては更新手続きを当施設で代行申  
請致します。請求書に同封しました書類を  
ご確認ください必要事項を記入し、必要書  
類を添付のうえ、生活相談員までご提出く  
ださい。

札幌市以外の方に関しましては、ご家族で  
住所地役所まで直接ご提出ください。

## 第17回おたるドリームビーチ清掃

6/14（土）、溪仁会グループの環境  
保護活動の一環として、今年度も実  
施！社会福祉法人からもたくさんの  
職員がご家族とともに参加してくれ  
ました！

## 新入職員紹介

### 言語聴覚士 川合優香

初めての特養での勤務で日々  
勉強中です。頑張ります。  
よろしくお願いします。



### 編集後記

いよいよ夏本番となり、暑い  
日が続きますが、皆様、お変  
わりなくお過ごしでしょう  
か。私は健康診断が近づいて  
いるので、食べ過ぎ、飲みす  
ぎに気を付けております。皆  
様も体調を崩されませんよ  
う、ご自愛くださいませ。

小椋

発行日：2025年 7月吉日

発行責任者：社会福祉法人 溪仁会  
介護老人福祉施設 手稲つむぎの杜  
施設長 菊地 一朗

〒006-0812

札幌市手稲区前田2条10丁目1番7号

TEL：011-685-3726

FAX：011-685-3880

<http://www.keijinkai.com/shafuku/tsumugi/>

