三納の里 だより

令和5年度第4号
令和5年7月13日
発行

ゴーヤパワーで夏も元気に過ごしましょう！

日ごとに暑さが増していき、本格的な夏の訪れを感じるようになりました。海の街では今が旬のゴーヤを収穫しました。海の街では数年前からゴーヤを植えており、今ではみんなで収穫するのが毎年恒例のイベントです。大きく育ったゴーヤを嬉しそうに収穫される入居者様や、独特の苦味から「ゴーヤは好きじゃない！」と言いながら収穫される入居者様もおり、賑やかな収穫祭になりました。

６月から８月にかけて旬を迎えるゴーヤは、栄養素が豊富に含まれていることから「夏野菜の王様」といわれるそうで、夏を乗り切るためには欠かせない食べ物です。ビタミンＣがキャベツの約３倍の量含まれており、疲労回復や血管を丈夫に保つ働きが期待できます。また、心臓や筋肉の機能を調整するほか、食事などで摂り過ぎた塩分を尿中に排出する働きを持つ「カリウム」も豊富で、高血圧の予防にも役立ってくれます。ちなみに、ゴーヤの特徴ともいえる苦味は「モモルデシン」と呼ばれる成分によるもので、種とワタ部分に多く含まれています。モモルデシンは抗酸化作用があるだけでなく、血糖値を下げる効果や食欲増進が期待できるそうですよ。暑い日が続きますが、ゴーヤを食べてこれからやって来る夏を乗り切りましょう。

お孫さんと一緒にハイ、チーズ！

結の街の正岡梅子さんのお孫さんが、成人式の前撮りをした際に施設まで面会に来てくださいました。素敵な晴れ着姿のお孫さんと一緒に、ご家族皆さんで写真を撮りました。

今年の5月8日から、新型コロナウイルス感染法上の分類が季節性インフルエンザと同じ5類に移行されたことで、面会制限も緩和し、入居者様とご家族が触れ合う機会が以前に増して多くなりました。皆さんの嬉しそうな表情を見て、私たち職員も安心しております。

防災の備え

これからの季節、楽しい行事が増えるのと同時に懸念されるのが台風被害です。当施設においても、念には念をもって台風対策に取り組んでおります。

６月２１日、河川氾濫による浸水被害を想定した垂直避難訓練を実施しました。施設浸水の恐れがある為、入居者様を２階及び３階に避難誘導し、一時的な生活環境を整えるという想定で行いました。

日頃の訓練・備えが命を守りますので、災害時の情報共有・連携等が迅速かつ、確実にできるように今後も様々な想定で訓練を行っていきます。

「闘魂」のハチマキで励みます！

毎週、機能訓練指導員と一緒に歩行訓練をされている空の街の冨田登志雄さん。

頭に巻いている「闘魂」と書かれた白いハチマキが、良く似合っています。

そんな冨田さんに職員が声をかけると、いつもニコニコ笑顔で元気に応えてくれます。どんな時も一生懸命リハビリに励む冨田さんの姿に、職員一同元気をもらっています。

毎日頑張っています！

職員紹介

職名：介護職(空の街)
氏名：井上　麻依子
💬：大阪から宮崎に来て9年になりました。
毎日、仕事と育児に奮闘しています。
これからもよろしくお願いします。

座右の銘：しんどい時こそ笑顔で！

職名：生活相談員
氏名：津嶋　賢吾
💬：生活相談員として従事して３年目になります。入居者様が安心して生活でき、ご家族が信頼できる施設にしたいと思っております。趣味は映画観賞です。

座右の銘：敵は己の中にあり