山荘だより

2022.7.15 No.110

社会福祉法人
木田福祉会

特別養護老人ホーム 白山山荘　特別養護老人ホーム みき山荘

今年の夏は猛暑

脱水には注意をしましょう

気象庁の発表によりますと、今年はラニーニャ現象の特徴を示しており、7月から8月にかけては、平均気温は平年並みか高く、蒸し暑い日が多くなる予想ですが、6月からすでに猛暑日が続いています。熱中症（脱水）に一層注意が必要です。

脱水を防ぐ水分摂取

1日に必要な水分の目安は、体重当たり30から40㎖です。体重50キロの人なら1,500～2,000㎖です。食品や食事から1日1,000㎖近く摂取されています。残り1,000㎖程度の水分を取ることで脱水予防になります。

脱水リスクの高い人

- 高齢者
- 体内の水分量が減っている
- 喉の渇きを感じにくい
- 暑さに気がつきにくい
- 薬を服用している
- 食事量が低下している

脱水症状

軽度

- 皮膚・唇の乾燥
- 手の甲の皮膚を摘まみ上げて離すとすぐに戻らない
- 爪を押して離しても色がすぐに戻らない
- 目まいやふら付き

中度

- 頭痛や吐き気
- 汗やおしっこの量が減る
- 嘔吐や下痢
- 体重が減る

重度

- 意識がもうろうとする
- 声かけに反応が悪い
- けいれんを起こす
- 意識を失う

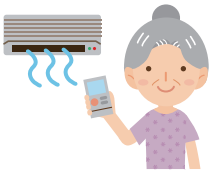
脱水予防のチェック項目

- 食事摂取量
- 水分摂取量
- 体重
- 感じる体調の変化の有無

温度や湿度の調整

エアコン等で部屋の環境を整えることが大切です（日中だけでなく寝る前も）

- 60％以下の湿度
- 28度以下の室温



資金収支計算書

（令和3年4月1日～令和4年3月31日）　（単位：千円）

勘定科目	決算額	内訳			
		白山	みき	通所	居宅介護
事業活動収入計(1)	951,428	407,052	484,925	47,343	12,108
事業活動支出計(2)	880,785	404,008	414,865	43,448	18,464
事業活動資金収支差額(3)=(1)-(2)	70,643	3,044	70,060	3,895	△6,356
施設整備等収入計(4)	0	0	0	0	0
施設整備等支出計(5)	72,194	34,364	35,462	2,368	0
施設整備等資金収支差額(6)=(4)-(5)	△72,194	△34,364	△35,462	△2,368	0
その他の活動による収入計(7)	25,129	20,129	0	0	5,000
その他の活動による支出計(8)	40,785	40,785	0	0	0
その他の活動資金収支差額(9)=(7)-(8)	△15,656	△20,656	0	0	5,000
当期資金収支差額合計(10)=(3)+(6)+(9)	△17,207	△51,976	34,598	1,527	△1,356
前期末支払資金残高(11)	506,299	148,682	276,361	58,298	22,958
当期末支払資金残残高(12)=(10)+(11)	489,092	96,769	310,959	59,825	21,602

ありがとう

（令和4年2月～令和4年6月）

寄付

山地一夫
平井達雄
松下信導
小田一成
溝渕義昭
岡田ヨシヒコ
大粟雅彦
平美奈子
田口浩子
藤本朋子
竹田栄一
横山潤子
白山小学校
㈱白山マルシン
白山荘家族会
木田福祉会後援会

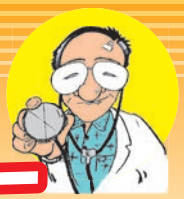
ボランティア

鴨井清
左直治孝

（順不同・敬称略）

嘱託医 三好恵一先生の

つぶやきコーナー



出るものは出して、スッキリさせて、人生楽しみましょう。

私たちは、多種、多様なものを食べ、カスを出して生きています。食後の満足感と排便後のお腹の空っぽになった爽快感を感じる日々を送っています。

しかし、そう感じることが出来ない方も、多くおられるようです。便秘のお話です。

小鳥たちは、飛び立つとともに、排泄し大空を飛び回ります。牛馬は、出したいと思ったら、どこでもポトンポトンと落とし、そのまま歩いてゆきます。自由でいいですね。しかし、人は、そんなことはしてはいけない社会ルールの中で生活しています。自宅のトイレで、それも込み合った時間、排便を我慢することを躾けられたようですね。排便のチャンスは、食事を終えると、胃が、小腸が、そして大腸が一斉に活発に動き始めます。大腸からは、それまで空になっていた直腸に便が少量、零れ落ちるように入ってゆきます。直腸からは、排便しましょうと大脳へインパルスが送られます。大脳は我慢せよと指令して、頑張りますが、そのうちに我慢癖がついてしまいます。それ以来、便秘癖がなおりません。食後胃腸が活発に動き出したらチャンス、下腹が張ったらチャンス、催したらチャンスです。すっきりした毎日を獲得し、人生楽しみましょう。

熱中症対策

水分補給のタイミング

- 起床時
- 食事前
- 運動・家事の前後
- 飲酒後
- 汗をかいたり下痢や嘔吐後

水分補給を経口補水液で作り方（ペットボトルで）

- 水1ℓ（一日飲む量）に
- 塩小さじ半分（3g）
- 砂糖大さじ4杯（40g）

- レモン果汁少々

水分が多い食べ物

- 水分を多く含むフルーツ
- ゼリー・水羊羹
- みそ汁などの汁もの
- 水分を多く含む野菜

長期的にも厳しい暑さが続いています。これらのことに注意して熱中症を予防しましょう。

職　員　募　集

介護職員・看護職員（パート応募可）

お電話お待ちしています

社会福祉法人
木田福祉会〈問合せ先〉TEL 898−3123
担当：笠井

事業活動収支計算書

（令和3年4月1日～令和4年3月31日）　（単位：千円）

勘定科目	決算額	内訳			
		白山	みき	通所	居宅介護
サービス活動収益計(1)	942,067	400,644	481,993	47,323	12,107
サービス活動費用計(2)	951,424	434,927	449,846	48,179	18,472
サービス活動増減差額(3)=(1)-(2)	△9,357	△34,283	32,147	△856	△6,365
サービス活動外収益計(4)	16,538	13,586	2,931	20	1
サービス活動外費用計(5)	7,249	1,404	5,845	0	0
サービス活動外増減差額(6)=(4)-(5)	9,289	12,182	△2,914	20	1
経常増減差額(7)=(3)+(6)	△68	△22,101	29,233	△836	△6,364
特別収益計(8)	25,129	20,129	0	0	5,000
特別費用計(9)	25,130	25,129	1	0	0
特別増減差額(10)=(8)-(9)	△1	△5,000	△1	0	5,000
当期活動増減差額(11)=(7)+(10)	△69	△27,101	29,232	△836	△1,364
前期繰越活動増減差額(12)	749,835	91,280	563,931	71,620	23,004
次期繰越活動増減差額(14)=(11)+(12)-(13)	749,766	64,179	593,163	70,784	21,640

梅ジュース作り

梅は金気を嫌うと言われますね。竹串を使って普段は「手が不器用になった」等仰っていた方も上手にヘタを取って穴をあけていました。水割りやソーダ割り、出来上がりが楽しみですね。

駐車場舗装

白山の駐車場がデイサービス下に拡張とリニューアルしました。建物南側もフェンスの際までアスファルト舗装されて歩ける方、車椅子の方との散歩もしやすくなりました。

今年度の誕生日プレゼント

今年度の誕生日プレゼントは靴下となっています。
「よう伸びてピッタリはきやすい」と利用者様からも好評です。

七　夕

短冊に願い事を書いて笹に結びました。ご自分で書けない方は職員が代筆しています。ご自身だけでなくご家族の健康を願っている方が多いらっしゃいました。七夕茶会では浴衣姿の職員に「きれいな」と喜んでいただけました。

みき山荘

春日記

おひさまが日に日に力強くなってきているのを感じます。
夏はまだ始まったばかり。
みき山荘の春から初夏への移り変わりをご紹介します。

ひなまつり

たくさんの艶やかなお雛様や市松人形に囲まれた春いっぱいの雰囲気の中で、お茶を楽しみました。お昼は、みき山荘特製のひな祭り御膳や甘酒に舌つづみを打ちながら、昔話に花を咲かせました。

春の息吹

みんなで摘んだつくしの下ごしらえや、手に届くほどに咲き誇った桜をめでて春を感じています。コロナ禍で外に出る機会が少なくなっていますが、みき山荘のまわりでもたくさんの春を感じることができました。

日々の備え

全国的に防災への意識の高まりがみられていますが、みき山荘でも例外ではありません。屋外でのお食事をする機会に合わせた緊急時の食事の確保の取り組みや、災害や火災を想定した訓練を実施しています。

七　夕

みんなの思い思いの短冊に願いを込めて、笹に飾り付けをしました。お昼は天の川をイメージした涼しげな七夕そうめんをいただきました。今夜の空もようが気になります。

山荘だより No.110
（令和4年7月15日発行）
発行／社会福祉法人 木田福祉会 特別養護老人ホーム 白山山荘 特別養護老人ホーム みき山荘 編集／広報委員会
木田郡三木町下高岡2882-1 TEL(087)898-3123 木田郡三木町井戸381 TEL(087)890-3122 http://www.kitafuku.jp/

デイサービス

おやつ作り

毎月、おやつ作りの日を設けて、みなさんで手作りしています。6月は「おから磯部もち」を作りました。お家では料理をする機会が減り、なかなか台所に立つことがない方もいらっしゃるようですが、いざ作業が始まると慣れた手つきでテキパキ作ってくれます。懐かしい思い出話をしながら料理のコツを教えてもらい協力して作ったおやつは格別です。

花　見

今年の春も山荘の桜は満開です！紅白幕を吊るし、雰囲気も大盛り上がり。日頃の感謝を込めながら、職員が抹茶を立て、和菓子と一緒に振舞いました。「なかなか花見に行けんけん、みんなで賑やかにできて良かった。」と、みなさん満面の笑みです。中には「私もお抹茶立てたい。」と、自ら茶せんを手に取る方も。桜の前での写真撮影は、とても素敵な思い出になりました。

ケアマネインフォメーション

これからは介護保険にて利用できるサービスについてお知らせしていきます。

大きく分けると次のようなサービスを受けることができます。

- 介護サービスの利用にかかる**相談、ケアプラン**の作成（ケアマネジャー等）
- 自宅で受けられる**身体介護、生活援助**等のサービス（ホームヘルプサービス等）
- 施設などに出かけて**日帰りで行うサービス**（デイサービス等）
- 施設などで生活（宿泊）しながら、**長期間又は短期間受けられる**サービス
- **福祉用具のレンタル、購入ができる**サービス

その他にも介護保険外のサービスもあり、在宅での生活が継続できるよう様々な方法があります。

※現在、新型コロナウイルスの感染防止対策を実施し、状況に応じて訪問・面談を行えない場合は電話等にて状態把握を行うこともあります。

まずはお気軽にご相談を！
住み慣れたご自宅で、その人らしい自立した生活を送るために、何かお困りごとがあればいつでもご相談ください。

白山山荘居宅介護支援事業所　**TEL 898−7625**

芸術活動

絵手紙や書道など、季節を感じられる作品づくりをしました。みなさん、「苦手やわ。」、「上手くできるかの？」と不安気に言いながらも入念に題材を選び、こだわって取り組んでくれます。ひとりひとり違った風合いに仕上がり、お互いに作品を見比べて楽しまれています。没頭して作品と向き合う時間は、癒しの時間となっています。

表紙写真「ハーブの花に集うベニシジミ」鴨井清孝