

四季の詩

グループホーム八戸グリーンハイツ

6月号（令和7年6月30日発行）

待ちに待った桜！ 笑顔も満開！



4月 今年も天気の良い日を見て、恒例の花見ドライブへ出発！
東霊園や新田川沿いの満開の桜を堪能しました。

「天気良くて、桜がきれいに見えるね～」「満開だね！すごい」と、
空を見上げ、笑顔が見られます。

長い冬の間待ち望んだ、穏やかな春の到来です！

外を散歩したり、外出したり、楽しく過ごしたい・・・と、
これからの季節に胸を躍らせました。



災害に備え乗車訓練！

毎月、避難訓練や災害時の対応について話し合い
や訓練を繰り返しています。今回は車で避難する
場合の乗車訓練を行いました。

歩いて乗り込みできるか、車イスで乗り込む際の
手順の確認など、一人ひとりに合った介助方法に
ついて、こまかな検討をしています。訓練を重ね、
判断力を高めていきたいと思います。



🍙 おにぎりの日 🍙



6月6日は「梅の日」でした。
昼食に、梅干しを入れたおに
ぎり作りを行うことに・・・

「おにぎりだと多めにご飯炊
かないば」「私は、びっちり大
きく握るね」など、食堂内は
活気があふれています。

握り方、具材の選択にもそれ
ぞれのやり方があり、家庭の
味が伝わって来るようでした。
自分で握ったおにぎりは
格別！！みなさん美味しく召
し上がりました。



選んで楽しい我が家のお茶会



「お茶会」を開きました。お茶会は、それぞれ好きなお菓子と飲み物を選び、好きな場所でゆっくりと楽しむ会です。いつもとちょっと違うおやつ時間・・・皆さんどんなおやつがあるか、飲み物は何にしようかと考えながら、それぞれ食べたいお菓子を選んでいました。今回は、『洋菓子』が人気でしたよ。

「おいしい物が食べられて良かった～」 「今度は、外でやりたいね」とリクエストがありました。これから暑い季節、ひんやり冷たいお菓子を並べて「夏のお茶会」も開きたいと思います。乞うご期待！



健康便り フレイルとは？

フレイルとは、加齢に伴う筋力や身体機能の低下、認知機能の衰え、栄養状態の悪化などが重なり、生活の質が低下しやすくなる状態のことです。健康な状態と介護が必要な状態の中間（虚弱）と言えます。心と体のちょっとした衰えにいち早く気づき、適切な対策を取ることで健康な状態に戻ることが可能です。

〈フレイル予防の重要性〉

フレイルを予防することは、健康寿命を延ばし、日常生活の自立を維持するために非常に重要です。予防によって転倒や骨折、認知症のリスクを減少させ、介護の必要性を遅らせることができます。

〈主な予防策〉

適度な運動：筋力トレーニングや有酸素運動を日常に取り入れる

バランスの取れた食事：たんぱく質、ビタミン、ミネラルを意識した食生活

社会参加：趣味活動や地域活動への参加で心身の活性化

定期的な健康チェック：体重や筋力、認知機能の変化を把握するなど



できること・わかることを大切にする暮らし



編集後記

6月に入り、30℃を超える日があったりと急激な季節の変化を感じますね。高齢になると、特に“暑さ”や“のどの乾き”に気づきにくくなります。

今年の夏も猛暑の予報です。利用者様も職員も、こまめな水分補給を行い、体調管理に気を配りながら、暑い夏を乗り越えたいと思います。