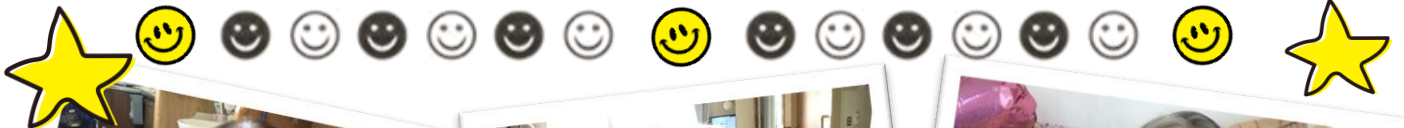


きらめき

-第118号-
皇寿園広報
きらめき

発行日/令和7年7月1日

私たちは、『皇寿園で良かった』と喜ばれる施設を目指します。



～今号の内容～



- P2 母の日・父の日特集
- P3 皇寿園の行事・お知らせ
- P4～P5 皇寿園介護課の取組
介護のワンポイントアドバイス
- P6 地域福祉情報
- P7 デイサービス情報
- P8 きらめき人・編集後記・他

笑顔のある日常

「笑う」ことは心と体に良い影響を与える力があります。皇寿園では利用者様との何気ない日常の中で、笑顔が生まれる空間作りに努めています。「笑うかどには福来る」いつも笑いが絶えないそんな施設でありたいものです。

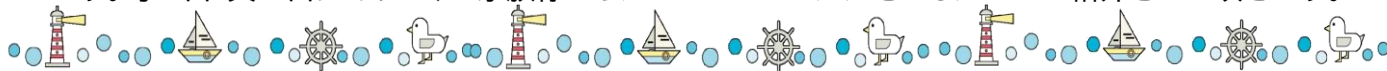
まだまだ全国的に猛暑日が続いてますが、皇寿園では様々な行事やクラブ活動を通して、ご利用者様にも季節感を味わっていただけるように日々工夫をこらしています。皆様夏バテせずにこの「夏」を乗り切りましょう。

☆母の日・父の日特集☆ お父さんお母さんありがとう！



5月11日(日)と6月15日(日)は「母の日」と「父の日」でした。皇寿園にもこれまで仕事や家事を誰よりも頑張ってお父さん・お母さんが大勢いらっしゃいます。

これまでの感謝を含めて、家族会からもカーネーションとバラの花をプレゼントいたしました。ご家族様におかれましても限られた時間ではありましたが直接面会をしていただき感謝のことは伝えられたことと思います。母の日・父の日にあわせ、ご家族様からメッセージをいただきましたのでご紹介させていただきます。



(2階)田岡洋三 様 娘様より



お父さん 元気でいてくれて ありがとう。時々見せてくれる笑顔がうれしいです。また、会いに行くね。

(2階)阿部邦廣 様 娘様より



お父さん いつもありがとう 健康に過ごしてね。

(3階)鬼丸ミツル様 娘様より



入所して約半年。車椅子だったのに今は歩けるようになり、笑顔や会話が増え、楽しく生活しているのが分かります。家族みんなでの食事が大好きだったので、お出かけできる事を楽しみに元気で過ごしてほしいです。

(1階)菊池マサ子 様 息子より



子供の頃、わからなかったけど大人になってようやくわかった “母の偉大さ” 感謝しかありません。今まで頑張ってきたこと心から尊敬します。それと、バカ息子のためにもいつまでもずっと、ずっと元気でいてください。ありがとう。

☆利用者懇談会を開催しました☆

皇寿園では6月に利用者懇談会を行いました。1階、2階、3階、それぞれの日程でご家族様にご来園いただき、居室内を含め生活空間を見学していただきました。その後ご利用者様、ご家族様からのご要望を含め相談などを承りました。

コロナ禍で5年ぶりの開催となりましたが、貴重なご意見をいただきました。有難うございました。家族会総会の中で報告させていただきます。



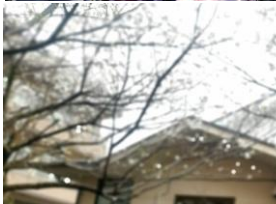
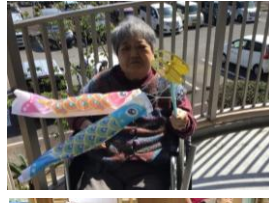
皇寿園4月～6月の行事



料理クラブ



園芸クラブ



日常スナップ



父の日・母の日

皇寿園・明星園合同防災訓練



施設長交代のお知らせ



社会福祉法人日向更生センター
理事長
黒木 茂夫

このたび 社会福祉法人日向更生センターにおいて特別養護老人ホーム施設長の退任及び新任の異動がございましたのでご挨拶申し上げます。

私こと黒木茂夫はこのたび特別養護老人ホーム皇寿園施設長を退任することとなりました。

在任中は公私ともにご厚情を賜り誠にありがとうございました。ここに改めて厚くお礼申し上げます。

後任には令和七年六月十九日付けで水元和幸が就任いたしました。今後も地域に根差す社会福祉法人として職員一丸となって専心努力する所存です。これまで同様に一層のご指導ご高配を賜りますようお願い申し上げます。



社会福祉法人日向更生センター
特別養護老人ホーム皇寿園
施設長
水元 和幸

この度、令和7年6月19日付で、特別養護老人ホーム皇寿園の施設長を拝命しました水元和幸と申します。日頃からご利用者様、ご家族様、地域の皆様におかれましては、当事業所ならびに職員に対し、優しく温かいお力添えをいただいておりますこと心から感謝申し上げます。

施設長という職責の重大さを痛感しておりますが、当法人の基本理念を念頭におき、職員一丸となってご利用者、ご家族の想いを大切にしたいと思っております。また、地元住民の皆様からも信頼される施設となれるよう日々努力して参りますのでご指導、ご鞭撻を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。



皇寿園介護課の取り組み ケアプランを基本に、個々の利用者に合わせた支援を。

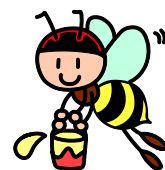
令和7年度の介護課実践計画

- 1)利用者様の残存機能・能力を活用し、「出来る事を奪わない」「待つ」介護を行っていきます。
- 2)ご家族様や地域との繋がり、協力を大切にして、一人ひとりがその人らしい生活・あたりまえの生活をおくることが出来るよう支援します。
- 3)利用者様の尊厳を守り、一人ひとりを主体としたケアを笑顔で謙虚に実践する。

1 階介護課



～利用者主体の生活の場の提供～



1階では、毎月行われているクラブ活動のほかにも様々な活動をしています。園芸クラブでは季節の植物を植え、桜が咲いていたらお花見に行ったり、誕生月には誕生会をしたりと利用者皆様が楽しく生活できるようにお手伝いさせていただいております。これからも利用者様が楽しく過ごせるよう職員一同、力を合わせて頑張ってお手伝いしていきます。



2 階介護課

～寄り添う時間を大切に！～



2階エレベーターの扉が開くと、花が咲いております。春は桜が咲き現在はあじさいが咲いております。季節を感じていただけるよう、利用者様と職員が力を合わせて作成しております。また、天気の良い日には園庭に咲いている花を直接見に行き、風に吹かれながら日光浴を楽しんでいただきました。これから暑くなる季節になるため、タイミングを見計らいながら外気浴を続けていきたいものです。

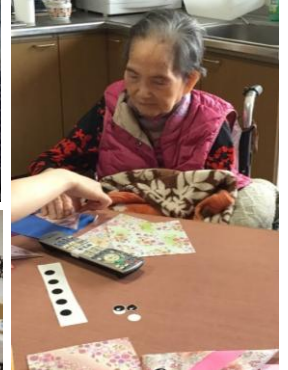


3階介護課



～季節を感じ旬を味わおう!～

料理クラブではスイートポテトやおいなりさん、制作クラブや余暇時間には桜の木やこいのぼり、紫陽花などを作り、味覚だけでなく視覚でも楽しみながら季節を感じることができました。レクリエーション活動では体操やゲームを通して体を動かし皆で一緒に盛り上がりました。これから暑くなってきましたが、体調に気を付けながら利用者様・職員みなで一緒に楽しい事を考え実施していきたいです。



介護のワン
ポイントア
ドバイス

脱水症 予防



★体内に必要な水分は？

体格や食事内容にもよりますが、最低でも1日1,200ml程度の水分を摂取しましょう。

★脱水症とは？

体内には「電解質」と呼ばれる神経や筋肉機能の調整を行っているナトリウム、カルシウム、マグネシウム、カリウムがあります。これらの電解質が水分とともに失われることから、神経や筋肉機能に影響を及ぼすことを脱水症と呼びます。軽度～重度によって下記の症状は変化します。

- 軽度 めまい、立ちくらみ、筋肉痛、発汗など
- 中度 頭痛、吐き気、嘔吐、全身の倦怠感など
- 重度 意識障害、痙攣など

★脱水症の予防方法

必要な水分量以外にも、様々な手法で脱水症を予防することができます。

1. 高温な場所や乾燥している場所に長時間滞在することを控える
2. 喉が乾いたと感じる前にこまめに水分を摂る
水分の中でもミネラル成分が多く含まれているもの(麦茶・経口補水液)を活用する。
3. エアコンの活用と、エアコン使用による乾燥と換気の注意
発汗による水分不足を抑えるため、エアコンの活用は有効的ではありますが、長時間の使用により部屋が乾燥した状態になってしまい、より脱水症の危険性が高くなります。それを防ぐために、あまり温度を下げすぎない事や、タイマー設定を有効的に使用することが大切です。
4. 電解質の摂取
冒頭で説明したとおり、体内には電解質と呼ばれる成分があり、それらが神経や筋肉機能を調整しています。この電解質は体内で合成することができず、ほとんどが食事からの摂取となります。そのため、電解質を多く含む食事(海藻類、果物、豆類)を意識して摂取しましょう。
5. 睡眠不足、体調不良、前日の飲酒、朝食のみ摂取に気をつける



皇寿園居宅介護支援事業所/皇寿園在宅ケアセンターからのお知らせ



在宅生活での困り事や介護での心配事など、独りで悩まずに気軽にご相談して下さい。
地域の方との交流を行い支え合いながら、皆様が安心して生活していける様な情報・サービスの提供に努めて参ります。よろしくお願いいたします。

「前浜地区高齢者サロン」を開催しました。



令和7年度、5月15日に開催されました「前浜地区高齢者サロン」では、ニュースポーツ「モルック」を行いました。講師に、宮崎市スポーツ推進委員の山元様、末吉様にいただきました。参加者は、前浜地区高齢者 18名(男性5名、女性13名)と、養護老人ホーム明星園からも、9名の参加があり合計27名の方と多数のご参加がありました。フィンランド生まれのモルックを初めて体験された方ばかりで、身体と頭を使いながら楽しく運動する事ができました。また、天候もよく皇寿園・明星園のふれあい広場の芝生の上で開催する事ができ、気持ちいい汗をかきながら過ごす事が出来ました。



令和7年度「前浜地区高齢者サロン」活動計画

7月	9月	10月	11月	12月
前浜地区高齢者サロン 17日(木) 10:00~ 前浜公民館 「熱中症について」 社会福祉法人スマイリングパーク ほほえみの園ヒストリア前浜	前浜地区高齢者サロン 18日(木) 10:00~ 前浜公民館 「認知症について学ぼう!」 講師:合同会社認知症予防 コンサルタント ●ふれあい会食会	前浜地区高齢者サロン 16日(木) 10:00~ 前浜公民館 「低栄養とロコモのお話」 講師:株式会社明治:栄養士 ※骨密度測定 ※無料試飲会	前浜地区高齢者サロン 20日(木) 10:00~ 前浜公民館 「ニュースポーツ」 講師:橘地区まちづくり推進 委員会 ●ふれあい会食会	前浜地区高齢者サロン 18日(木) 10:00~ 前浜公民館 「介護保険について理解しよう」 講師:中央東・橘北地区包括 支援センター



地域のきらめき人では、地域の人々の紹介、お店の情報など、いろいろな地域での情報をこちらのコーナーで発信していきたいと思っています。

今月は、地域のお店という事で、本格洋食店「ダードデピノ」の紹介をさせていただきます。以前はご夫婦で経営されていましたが、現在は、長男様が引き継がれお店の味を受け継がれています。人気は先代から受け継いだチキン南蛮をはじめ、ハンバーグなど多彩なメニューが揃っております。

また、パティシエをされていた経験から、デザートも美味しくケーキ予約も行っています。ランチは11:30~ディナーは予約制となっております。

※テイクアウトメニューもあり、レストランの味をそのままお持ち帰りできます。早めの電話での予約をお願いします。
場所:宮崎市阿波岐原町前浜4276番地870
TEL:(0985)27-8488
宮崎市運転免許センターの東側道路沿いにあるお店です。





皇寿園デイサービスセンター情報



☎31-6263

今年は沖縄よりも早く宮崎が梅雨入りし、不安定な天気が続いています。実はこの時期は、一年で最も熱中症のリスクが高い季節なんです。デイサービスセンターでは、ご利用者の皆様はもちろん、職員も水分と塩分をしっかり摂るなど、体調管理を徹底しています。皆様も、バランスの取れた食事、こまめな水分補給、そして無理のない範囲での運動を心がけて、健康を維持していきましょう。デイサービスセンターでは、この季節ならではの美味しいお食事メニューや、体力アップを目指すリハビリプログラム、そして楽しめるレクリエーション活動をご用意して皆様のお越しをお待ちしております。

これからもスタッフ一同、皆さまが毎日を健康で楽しく過ごせるよう、精一杯サポートさせていただきます。



鯉のぼり作り

令和7年4月 皆様の手先の器用さに驚きながら、100体以上の兜、鯉のぼりを織り上げました。大作業となりましたが、特技を生かし、分担作業でのぼりにしました。みんなで声を掛け合って、力を合わせて完成しました。



梅・レモンジュース作り

令和7年5月 今年の梅は例年より遅く、期間が短いとの話。日程を調整しながら、いざ開始。手際の良さが光りました。段取り良く梅のヘタを取り、氷砂糖の層にして完成。氷砂糖が溶けるのを待ちながら、瓶を眺める毎日です。



墨遊塾

令和7年6月 毎月実施している墨遊塾。文字を書く機会が少なくなった昨今ですが、集中され見事に書き上げます。豪快さと繊細さが円熟味を増した皆様を表す字となっています。一言で流石です。



7月、8月、9月も感染予防対策を実施しながら、季節を感じて楽しんで頂けるような行事、レク活動を予定しております。



介護課1階フロア所属

なかはら たかお

中原 隆生さん



私は、母の介護、父の介抱を通して、多くの方々に支えられ、心より感謝する日々を経験致しました。別業種からの転職ではありますが、これまでの社会人経験を活かし、不足する知識・技術は、日々習得し、利用者のご家族の方々のお役に立てる人材になりたいと思っております。戸惑うことも多々ございますが、誠意をもって取り組んでまいりますので、よろしくお願い申し上げます。



～皇寿とは？～



施設の名称にもついている「皇寿」という言葉ですが、実は111歳を表しています。

九九（「百₍₁₀₀₎」引く「一₍₁₎」＝白₍₉₉₎）と12（「十₍₁₀₎」足す「二₍₂₎」＝王₍₁₂₎）を足すと111（「白」足す「王」＝皇）となります。

「皇寿園」の名称にはご利用者の皆様のご健康とご長寿への願いが込められています。



編集後記



雨ばかりで、我が家のチワワは散歩の時間が短くてストレス溜まっているようです。人間も嫌になりますが、職場に来ると園庭の紫陽花は今年も綺麗に咲き誇っていて癒されています。もうすぐ梅雨も明けて本格的な夏がやってきますね。山育ちの私が子供の頃、この時期になると天の川がきれいに見えていたのですが、街中では夜になって空を見上げても見えなくて寂しいです。毎年、山間部にあるグランピング施設に行ってお星を眺めたいと思いつつ、今年も実現できないままで例年の如く夏の終わりを迎えてしまいそうです。来年こそは実行したいものです。



8月～9月の行事

7月

ライトガーデン（第2水曜）
地域清掃（第2金曜）

8月

ライトガーデン（第2水曜）
迎え火・送り火
地域清掃（第2金曜）

9月

ライトガーデン（第2水曜）
皇寿園敬老会（9月10日）
地域清掃（第2金曜）



この他にも、毎月各フロアごとに誕生会・レクリエーション・茶話会等、随時開催しております。

発行：特別養護老人ホーム皇寿園・皇寿園在宅福祉事業部
編集スタッフ：清原 麻美 和泉 優子 清水 亮汰 藏満 加奈 谷口 緋莉
若林 大介 納富 理世 柳田 典子 水元 和幸

皆様のご意見もお待ちしております。連絡先 → 特別養護老人ホーム 皇寿園
宮崎市阿波岐原町前浜4276番地650 TEL 24-8518 FAX 24-8624