

もののみの郷

ニュースレター

Vol. 98

2025年7月号



梅雨のじめじめを吹きとばせ!!

ピンポン玉ゲーム

入所3階では、チーム対抗ピンポン玉ゲームを開催。ピンポン玉をバウンドさせ、的に入った合計点数で競います。職員も挑戦しましたが、これがなかなか難しい…。利用者様も集中し、力加減を調整されていました。雨雲をも吹きとばすような周りの大声援もあり、非常に盛り上がったレクリエーションとなりました。

6月の面前提供は、

焼きそばでした。

ソースの匂いに食欲が掻き立てられ、お代わりをされる方がたくさんいらっしゃいました。



介護老人保健施設
もののみの郷
医療法人 紀川会

入所・デイケアのご利用については下記までご連絡ください。ご相談をお受けいたしております。

☎ 0745-34-0701 担当: 秋本・吉岡(入所)

FAX 0745-34-0715 表野(デイ・ショート)

理美容



今後の
予定

7/28(月) 2階出張理美容

8/4(月) 3階出張理美容

8/25(月) 2階出張理美容



お楽しみグルメのコーナー

『季節のお料理』 7月22日(火) 昼食

ゴーヤとピーマンの
チャンプル

冷奴 山形のだし

あおさとあげ玉の
すまし汁

枝豆と塩昆布の
混ぜご飯

あじのカレー竜田・
夏野菜のマリネ

脱水症にご注意！

管理栄養士 槇谷美香

高齢者の脱水症リスクが高い理由は、

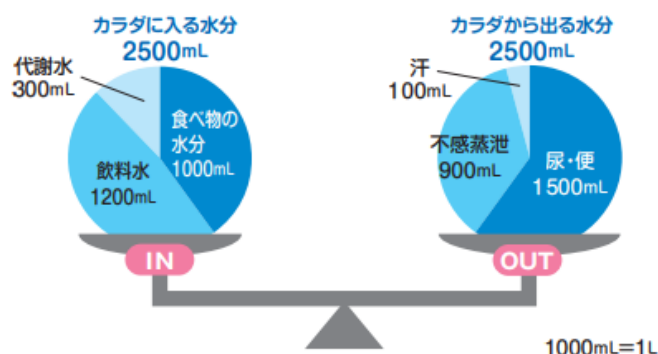
1. 体液をためるタンク（筋肉）が少ない
 2. 飲食量の減少
 3. 喉の渇きや暑さに気が付きにくくなるため
- と言われています。



規則正しい食生活を

1. 体に入ってくる水分…代謝水、食べ物の水分、飲料水
2. 体から出ていく水分…尿、便、汗、不感蒸泄

毎日の水分バランス（目安として体重60kgの人の場合）



体に入ってくる水分には、飲料水からとる水分だけでなく、食べ物の水分と、食べ物が代謝されることで生まれる水分（代謝水）もあります。

1食抜くとペットボトル1本分
(500mL) の水分が不足！



きちんと食事をとることが脱水症対策につながります。水分が多く含まれる野菜や果物などは、夏場の脱水症対策に適しています。

※水分制限等のある方は、医師の指示に従い摂取してください。

1日8回を目安に、こまめな水分補給を



脱水症のチェック方法

＼チェック！／

手の甲をつまむ

3秒以上戻らない

＼チェック！／

親指の爪を押す

放してすぐに
赤みが戻らない

＼チェック！／

舌の状態

乾燥して、白っぽくないか

＼チェック！／

手足の温度

顔・首など触れて
手を冷たく感じる

上記の場合は脱水の可能性あります。

（大塚製薬工場「脱水対策」を一部改変）

介護保険負担限度額認定制度とは

介護保険施設への入所やショートステイを利用する際に支払う食費や居住費の負担を軽減する制度です。有効期間は、毎年8月1日から翌年7月31日迄の1年間。自動更新はされないため、毎年認定を受けるための申請をする必要があります。更新申請がまだの方、新たに交付を受けたい方は、各市町村窓口でお手続きをお願いいたします。

新入職員紹介

〔看護師〕

嶋田ちさ

趣味：時々、家庭菜園に挑戦しています。

好きな言葉：氣心腹口命

一言：利用者様が楽しく穏やかな日々を過ごしていただけるよう願っております。

〔看護師〕

野口雄高

趣味：ツーリングのついでに美味しいもの巡り

好きな言葉：鉄は熱いうちに打て

一言：施設で働くのは初めてですが頑張ります！よろしくお願いします。