



## 第340号

### 基本理念

我々社会福祉法人清心福祉会職員は「敬天愛人」の言葉を仰ぎ 奉仕の精神 慈愛の心を育み 天から与えられた役割を果たすべく 社会福祉事業で平和な社会に向けて 貢献していきます

日に日に暑さが増してきました。梅雨明けが待たれる今日この頃ですが、みなさま如何お過ごしでしょうか。七月はなんといつてもファミリーマイホームの夏祭りがあります。利用者のみなさんに夏祭りで食べたいものや、出し物などのリクエストを募っています。そういう点では利用者のみなさんと職員がいっしょにつくりあげたイベントといえるでしょう。今年は一体どんな催しがあるのか。そして食べ物は・・・今から楽しみで待ち遠しいとおっしゃってくれる利用者様がたくさんいます。その声をモチベーションにして職員も準備に奮闘しています。どうかあたたかい目で見守っていただけると幸いです。宜しくお願い致します。

さて、七月のうたといえは、やっぱり「うみ」です。大海原をイメージしながら優雅に、そして元気に歌いましょう。

## ふみつき 文月

ホームでの暮らしのご意見、ご要望があれば、生活相談課の濱村・荒井・松浦・福島までご相談ください。できる限りご希望に添いたいと職員一同考えております。また、利用者の皆様は、人生の先輩として、私たちの相談にも乗ってくださいね。

### 「文月（ふみつき）」

- 七月を文月という理由は
- ① 七夕の短冊に字を書くという意味で「文月」。
  - ② 稲穂が膨らむから「ふくらむ月↓ふみつき」という理由があります。どちらも正しいと思います。七夕のほうがロマンがありますね。



「天気にもまつわるエトセトラ」

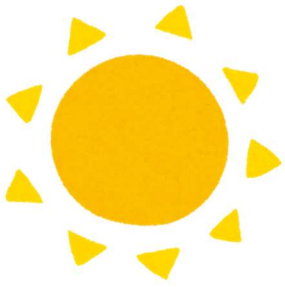
- 夏になると急な雷雨や台風、虹、狐の嫁入り等、様々な気象現象がみられます。その中でもちよつと面白い話がありますのでご紹介します。
- 『虹は太陽の反対側にできる』虹は太陽の光が雨粒の壁に反射した物です。太陽を映写機に例えると、雨粒の壁がスクリーンになります。
  - 『雷が鳴っていると きにお風呂に入るのは危険』雷が地面に落ちると、水道管や排水管を伝ってお風呂に流れてくる可能性があるそうです。
  - 『雨粒のかたちは肉まんのかたち』雨粒

を拡大すると、しぼりの部分がギザギザになっています、肉まんや玉葱のような見た目です。

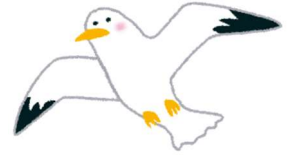
- 『天気予報の種類は九十六種類』晴、雨、曇り、猛暑、豪雨、雷・・・天気を表現する種類は九十六種類もあります。日本ではそのうち十五種類を採用しているようです。

- 『沖縄には猛暑日がない』猛暑日とは気温が三十五度以上をいいますが、沖縄は実は猛暑日はとつても少ないのです。その理由は周囲を海に囲まれていて、どこにいても海が近いからです。





# うみ



1. うみはひろいな おおきいな  
つきがのぼるし ひがしずむ
2. うみはおおなみ あおいなみ  
ゆれてどこまで つづくやら
3. うみにおふねを うかばせて  
いってみたいな よそのくに

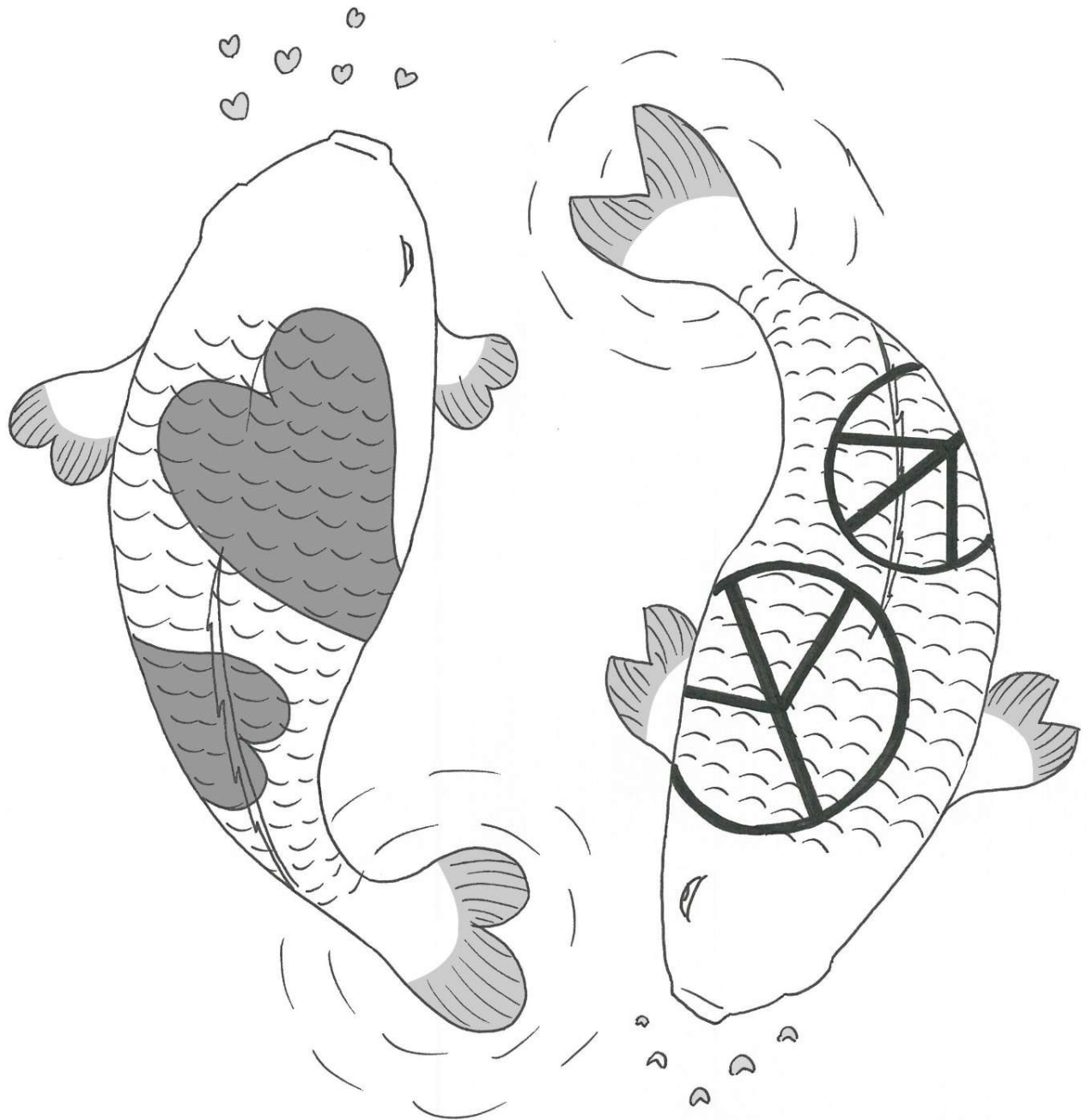




7月生まれのご利用者様です！  
12日にお誕生日会を行います。お楽しみに！



まぜ@まぜ



タイトル：「錦鯉」×「愛と平和」=?



## バスハイク（2回目）がありました！



6月5日 山中湖に行きました。



来てます来てます。ハンドパワーです。これからみなさんをステキなところへ案内します。



看板にご注目。ここは富士の山麓にあるすてきなレストランなのです。富士山のポーズ



メニューが豊富でどれも美味しそうだから、みなさん悩んでいましたね・



目の前が山中湖という最高のロケーションが食事をより一層美味しくさせますね。



さち子さんもステーキを全量召し上がっていましたね。若さの秘訣でしょうか。



和彦さんは奥様いっしょです。ご夫婦で山中湖にきたのは何年振りでしょうか。



出身地に近い富子さん。道中でこの辺りだよと教えてくれました。



敏子さんはイタリアンを美味しく召し上がっていました。



食べやすい大きさにカットするのも熟年の職員のテクニックです。



臣雄さんは一足先にスイーツタイムに入りました。海老グラタンにポテトフライにパフェ。すごい量ですが不思議と食べられるのです。



食事のあとは富士山と記念写真・・・と言いたところですが、あいにくのお天気です。



心地よい風が吹き抜けます。ここまで来た甲斐がありましたね。



本当なら富士山と記念写真を撮る絶好のスポットなのですが、こんなこともあろうと秘密兵器をもってきました。



童心に戻ってシャボン玉飛ばしをすることになりました。



これがやり始めるとけっこう面白くて。大の大人たちが一心不乱に飛ばします。



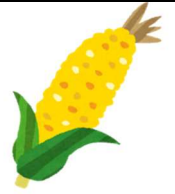
みなさんも喜んでくれました。シャボン玉のシャワーを浴びるさち子さん。

晴れていたら  
こんな感じで  
しょう...





# めいのひだまいコラム



ごあいさつ

皆様、こんにちは。管理栄養士の菊地と申します。今回から私もファミリー新聞の筆者として仲間入りさせていただきます！新参者ですが、どうぞよろしくお願いいたします。

第1回目ということで、簡単に自己紹介をさせていただきます。

東京都日野市で育ちました。学生時代は吹奏楽部に所属し、金管楽器を演奏しながら音楽に親しんできました。趣味は音楽鑑賞、写真を撮ること、そして食べることが何よりも大好きです。休日には気になるカフェへ友人と一緒に出かけたり、花や景色の写真を撮りに出かけたりしてゆったりと過ごしています。

前職は保育園で栄養士として勤務し、子どもたちの給食づくりや食育活動などに携わってきました。さらに幅広く栄養ケアについて学びたいと思い、昨年度からファミリーマイホームで管理栄養士として勤務しています。高齢者施設で働くのは初めてで、毎日が新しい学びの連続です。ご利用者様お一人おひとりに合わせた食事や栄養管理について学びながら、安心して美味しく食事を楽しんでいただけるよう努めています。まだまだ勉強中ですが、皆様との関わりを大切にしながら成長していきたいと思っていますので、今後ともよろしくお願いいたします。

さて、今回は「夏野菜」をテーマにご紹介します。

これからが旬のトマト、きゅうり、なす、ピーマン、オクラなどの夏野菜には、水分やビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。汗をかきやすいこの時期は体内の水分やミネラルが失われやすく、食欲も低下しがちです。旬の夏野菜を取り入れることで、水分補給や夏バテ予防に役立てることができます。特にトマトには抗酸化作用のあるリコピンが含まれており、紫外線が気になる季節にも嬉しい栄養素です。ピーマンにはビタミンCが豊富で、加熱しても比較的失われにくいという特徴があります。また、オクラやモロヘイヤなどのねばねば野菜には食物繊維が含まれており、食欲が落ちやすい時期でも食べやすい食材です。

夏野菜はサラダだけでなく、炒め物や煮物、味噌汁など、さまざまな料理で楽しむことができます。彩りも良いため、食卓が明るくなり、自然と食欲もわいてきます。

旬の野菜は味が良く、栄養価も高いことが魅力です。毎日の食事に少しずつ取り入れながら、暑い夏を元気に乗り切りましょう。

これからこのコラムでは、栄養や食事に関する話題だけでなく、季節の話題や日々のちょっとした出来事なども交えながら、皆様楽しんでいただける内容をお届けしていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



菊地めい





## 運動会がありました！



今日はみなさんが待ちに待った運動会です。施設長のあいさつも気合が入っています。



年齢がいくつになっても運動会はテンションが上がります。お怪我のないよう楽しみましょう！



玉送りでは隣同士のコンビネーションが大切です。必死の松子さん。



見事なチームワークにより一勝を収めた赤組。



白組も負けてはいられません。次の玉入力で挽回しましょう！



白組ガンバレ！ いい調子です。



白組は収穫が多いようです。カゴから溢れそう。これは勝ちましたね。



一方の赤組ですが、何やらスタートからつまづいていますね。



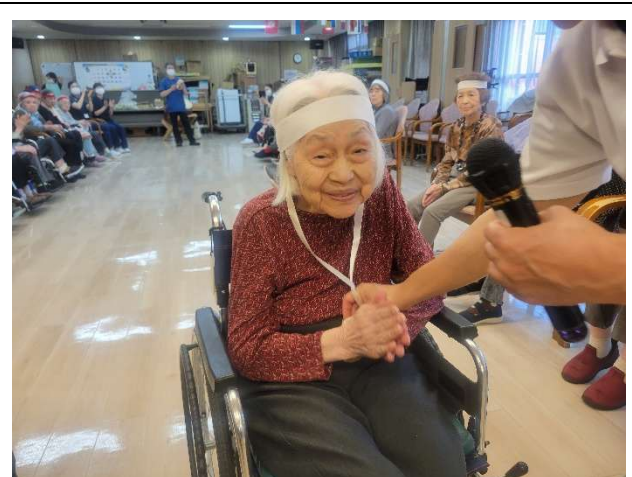
それでも必死に追いつける赤組。見事な連携プレーで巻き返します。



ドキドキの瞬間ですね。今度の勝負は白組が勝ちました！



今年のミニ運動会は1勝1敗で同時優勝となりました。平和で何よりです。



白熱したいい勝負でした！  
例年は赤組が勝ち越しているのので、来年こそは白組勝利を祈っています！



# 父の日イベント!

## フードコート in ファミリーマイホーム

みなさんの食べたい物リクエストにお答えしました。



ビール



やきとり



ファーストフード



ピザ



日時：2026年6月21日(日)  
場所：ファミリーマイホーム  
1階ホール  
【父の日】特別開催！男性限定！



おつまみ



イタリアン



スナック



ワイン



スイーツ





## 中堅施設長が夢を語る！

～ドッグセラピー 癒されるということ…～



ファミリーマイホームでは、利用者様の気分転換や移り行く季節を肌で感じていただくため、「外出の日」という行事をほぼ毎月実施しております。6月は28日(日)にその行事を実施しましたが、あいにくの雨ということもあり、趣向を変えて施設にセラピー犬をお招きし、(自称犬好きの)利用者様と触れ合う機会を設けさせていただきました。

セラピー (Therapy) とは、心や身体の不調を改善し、健康をサポートするための療法や施術のことを指します。語源はギリシャ語の「therapeia」に由来し、本来は「治療」や「療法」を意味しますが、現在では、病気の治療だけでなくリラクゼーションやメンタルケア、自己肯定感向上など幅広い目的で活用されており、それぞれに適したセラピーの種類があります。薬や手術などに頼らず自然な方法で心や体の健康を回復・維持し、より良い生活を送ることを目的としています。

[一般社団法人 日本保健福祉ネイリスト協会ホームページ参照]

また、今回お招きしたドッグセラピーインストラクターで愛犬飼育管理士の芦沢清美氏によれば、アニマルセラピー活動には、医療従事者が治療の補助として動物を利用する「動物介在療法(アニマル・アシステッド・セラピー 略してAAT)」と、動物とのふれあいを通じて生活の質の向上を目指す「動物介在活動(アニマル・アシステッド・アクティビティ 略してAAA)」に分類されるようで、今回は多くの利用者様にセラピー犬と触れ合っていたくために、「動物介在活動(アニマル・アシステッド・アクティビティ 略してAAA)」を実践していただくことと致しました。

今回来園していただいたセラピー犬のご紹介をさせていただきます。



レムくん：ラブラドルレトリバー(5歳オス)

警察犬・災害救助犬訓練所にて生まれ、口蓋裂という障害があり、2回手術をおこない、奇跡的に回復し現在セラピー犬として活動をしています。コマーシャルの出演歴もあります。株式会社ネクサスエージェント 不動産流通 WEB サービス『イエリーチ』シリーズ 30秒版



ルリちゃん：ラブラドルレトリバー(1歳メス)

警察犬・災害救助犬訓練所にてレムくんと同じお母さんから生まれました。人好きな性格だったため、使役犬(盲導犬・警察犬・麻薬探知犬・爆破探知犬など)ではなく、セラピー犬としてレムくんと一緒に活動することになりました。



ご覧いただいた画像のように、多くの利用者様にご参加いただき、レムくん・ルリちゃんとの触れ合いやボール投げをしていただきました。普段家に帰りたい気持ちが強かったり、トイレの心配からベッドとトイレの行き来が多い利用者様が、目の前のレムくん・ルリちゃんとの触れ合いに意識が向いている時間は、その不安から解放され穏やかな表情をされておりました。このような姿をヒントにしながら、今後の利用者様の個別ケアを検討してまいります。

ファミリーマイホームでは初めての試みでしたが、このドッグセラピーが利用者様にとって、外出同様日常の気分転換となっただけだったら幸いです。今回ご協力いただきました芦沢清美様、レムくん・ルリちゃんにも厚く御礼申し上げます。大変好評でしたので、次回は7月26日(日)に開催するファミリーマイホーム夏祭りにもご参加いただく予定です。皆様も是非お越しください！

# 編集後記

梅雨があければ夏になります。近年の猛暑で夏が敬遠されがちですが夏はやっぱりウキウキしますね。この夏みなさんはどこにお出かけしますか。家族とたくさん思い出をつくってくださいね。

「バスハイク②」： 今回のバスハイクは山中湖に行きました。久しぶりの長距離のバスハイクとなりました。あいにくの天気で富士山は拝めませんでしたが、遠くに出かけるワクワク感や富士山見えるかな？という期待感・・・それはお金では買えないものなのです。

「ミニ運動会」： いつも赤組が勝っていますので、今年こそは白組優勝と願っていたところでしたが、今年は無勝負でした。ちょうどサッカーW杯が開催されているせいか、みなさんも気合が入っていましたね。怪我がなくて何よりでした。

「陽だまりコラム」： 陽だまりのようにあたたかい栄養士のメイさんがコラムを連載することになりました。笑顔がステキで利用者さんからも職員からも人気のメイさん。これからの活躍に期待しています。

発行人	田代コーヤ	執筆者	田代コーヤ
アドバイザー	田代コーヤ		菊地めい
編集長	荒井ケイゴ	イラスト	マツ泰大
写真	コーヤ田代、 荒井ケイゴ		



# 令和8年7月の予定



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			高幡台歯科診療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3階 am 居酒屋	できるかな クラブ	
5	6	7	8	9	10	11
慰霊祭 利用者懇談会	レク体操	高幡台歯科診療所 am あきる台回診 3階 pm 七夕	高幡台歯科診療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3階 am	できるかな クラブ	
12	13	14	15	16	17	18
誕生日会	レク体操	高幡台歯科診療所 am あきる台回診 3階 pm	高幡台歯科診療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3階 am	できるかな クラブ	
19	20	21	22	23	24	25
書道クラブ	レク体操	高幡台歯科診療所 am あきる台回診 3階 pm	高幡台歯科診療所 am	レク体操 あきる台回診 1,3階 am	できるかな クラブ	
26	27	28	29	30		
夏祭り 	レク体操	高幡台歯科診療所 am あきる台回診 3階 pm 衣類販売	高幡台歯科診療所 am	レク体操	