



面会や八潮中央総合病院への通院等で既にご存じの方もいらっしゃると思いますが、去る令和7年4月10日、当施設の正面玄関横の花壇スペースをリニューアルしました！

それまでは季節で咲く花と言えばアジサイくらいしかない飾り気のない花壇でしたが、今回のリニューアルでとても明るい花壇になりました。よく見るとウサギや小鳥、小人などファンシーなキャラクターも花壇を彩っています。作業中は花壇に面した食堂の窓から入所中のご利用者様も興味津々に覗いておられました。お近くにお越しの際にはぜひご覧ください！この作業の前日には、花壇のボランティア活動1周年を記念して作成したTシャツと賞状を皆さんにお渡ししました。活動の時にはこのTシャツを必ず着用されています。

また、前回お伝えした梅もあれからたくさんの花が咲き、数は少ないですが実もなっています。原稿を執筆している現在(6月4日)で甲州小梅は熟していたので収穫し、梅干しにする準備中です。南高梅は収穫期が6月中旬～下旬とのことで、収穫を心待ちにしながら毎日お世話しています。

栄養課だより 夏バテ防止について

毎年夏になると、体がだるい、疲れがとれない、食欲が湧かないなどの不調を感じる方も多いはず。この症状がさらに進むと、体が動かない、頭痛い、ぼーっとするなど、日々の活動に影響を及ぼす「夏バテ」に陥りがち。夏バテには栄養素の不足が大きく関係しています。そこで、夏バテの予防に重要な栄養素の摂り方、効果的な食事についてさらに詳しく解説しましょう。

ビタミンB1は、糖質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素。疲労回復の効果があり、夏バテの予防にも重要なビタミンです。ビタミンB2は、特に脂質を体内でエネルギーに変換するために不可欠な栄養素。

タンパク質は、筋肉・臓器・皮膚など人間の体の材料となる重要な栄養素。体内環境を維持・調整するホルモン、酵素、抗体なども、主要な構成成分はタンパク質です。そのため不足すると、虚弱や免疫機能の低下など、体の全般的な不調の原因になります。

ビタミンCは、疲労を起こす原因の1つとされている活性酸素を抑える抗酸化作用があります。また、ストレスの緩和や、ミネラルの「鉄」の吸収でも重要な働きがあります。

クエン酸は、エネルギーを生み出す際に重要な役割を果たしている成分で、柑橘類などにも含まれています。疲労回復にも役立ち、糖質と一緒に摂取すると、疲労が溜まりにくくなります。栄養学でミネラルは、人間が生きていく上で不可欠な元素のうち、生体を構成する主要な4元素(酸素・炭素・水素・窒素)以外の元素の総称です。ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛などで16種類程度が知られています。ミネラルは体内で合成できないので、食べ物から摂らなければなりません。発汗で失われやすいため、夏は特に摂取することを心がけましょう。

管理栄養士のPOINT

そうめんは、トッピングの具材や味付けをひと工夫するだけで、夏バテ予防のメニューに早変わりします。例えば、ビタミンB1・タンパク質を多く含む豚肉、ビタミンやミネラル豊富な夏野菜、食欲増進が期待できる香味野菜や梅肉などを加えたそうめんはいかがですか？

アレンジ

豚肉の代わりにツナや納豆を使ったり、温泉卵や卵黄を乗せるのもおいしいです。野菜はなす、きゅうり、オクラ、大根おろしなどもよく合います。葱・大葉・みょうが・梅肉・レモン・のり・わさびなどの薬味もたっぷり使ってください。

材料(1人前)	
そうめん(乾麺)	100g
麺つゆ(3倍希釈タイプ)	大さじ3
水	120ml
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
トマト	大1/2個
大葉	1枚
みょうが・長ねぎなど	お好みで

作り方

- ①豚肉をさつとゆで水気を切る。
- ②トマトをざく切りに、大葉、みょうが、長ねぎは適当な大きさに切る。
- ③たっぷりの湯で麺をゆでる。
- ④麺がゆで上がったらず冷水で洗い、しっかりと水気を切る。
- ⑤器に麺を盛り①と②のをせ、希釈したつゆを注げば出来上がり。

管理栄養士のレシピ

夏バテ防止メニュー
ぶつかけそうめん
豚しゃぶとトマトのぶつかけそうめん

次回発行予定
令和7年10月
を予定しております！

介護老人保健施設

ケアセンター八潮

介護保険事業者番号
1151080019

〒340-0802 埼玉県八潮市鶴ヶ曾根1184-4

☎048-998-2220

広報誌がホームページに掲載されております。是非、ご覧ください。

わたぼうし

<https://cc-yashio.jp>



当施設での
リハビリの様子



Instagram



わたぼうし

令和7年7月発行

125号

春のひとときを満喫！ お花見に行ってきました

心地よい季節になり、利用者の皆様と近隣の公園にお花見に出かけてきました。満開の桜の下、暖かい春風を感じながら和やかなひと時を過ごされました。

晴天にも恵まれ色とりどりの春の花が咲き誇る中、桜の木の下で写真撮影!!自然と笑顔がこぼれる場面も多く見られました。「久しぶりに外に出て季節を感じられてうれしい」「桜を見ると若いころを思い出す」「風が心地よくて気持ち良い」といった声も聞かれ、職員一同も皆様の笑顔に元気をいただきました。これからも季節ごとの行事を通じて、心豊かな時間をお届けできるよう努めてまいります。



ゆるキャラ交流会

去る5月15日、八潮市のマスコットキャラクター「ハッピーこまちゃん」と三郷市のマスコットキャラクター「かいちゃん・つぶちゃん」が来てくれました！登場の時には利用者様皆で拍手をしたり、名前を呼んだりして大盛り上がりでした。握手をしたり写真を撮ったりして、とても賑やかなイベントとなりました。

利用者様からは「会うことが出来て良かった!!」との言葉や笑顔も見られ、楽しい一日となりました！

利用者様の普段見れない喜ぶ姿が見ることが出来ました。今後も地域イベントに参加することが出来るようイベント活動に力を入れてまいります。



通所 創作レク

当施設ではリハビリ職員による利用者様に合わせた個人ごとの専門的なリハビリ以外にも、希望された方には作業療法士監修の下、創作レクも行っております。主に壁飾り制作とお持ち帰りいただけるカレンダーや小物類の制作の2コースを週を分けて実施しています。

4月 桜の壁飾り

枝垂桜をイメージして、折り紙で作った花びらを一枚ずつ丁寧に貼っていただきました。貼りながら「ここがいいかな?」「もう一枚お願い!」と、たくさんのご利用者様の共同作業で完成した作品となりました。「皆で作った作品なので記念写真を」と言った声も上がり、桜の前で記念写真を撮りました。



5月 藤の壁飾り



藤の花を作りました。最初は「難しいわ～」と苦戦していた利用者様も慣ればお手の物で、満開の藤棚が出来ました。枝から作り、完成してみたらこんなにきれいに。面会に来られた方々からも、「うわー、きれいな!」とおっしゃっていただきました。



鯉のぼり作り

鯉のぼりは生命力の強さを象徴しています。作業中は「これはどこに貼ろうか」等、皆さま楽しそうに取り組まれていました。五月晴れの広い空をゆっくり泳いでいるような愛らしい作品に仕上がりました。

6月 カレンダー作成



6月のカレンダーは、梅雨を彩る紫陽花をテーマに作成しました。紫陽花は土壌の酸性度によって花びらの色が変わることが特徴です。今回は花びらにピンクと紫を用意し、同じ土壌からは滅多に見られない夢のコラボレーションを演出しました!好きな場所に紫陽花と葉っぱを貼って頂き、最後にテルテル坊主に顔を書いていただきました。花びらを1枚1枚つけるのに苦戦されながらも完成後には満足そうにされていました。紫陽花の配置や葉っぱの場所、テルテル坊主の顔など個性が出て、どれも素敵です☆制作中にはお隣の方と「もう梅雨だね～」と話されている方もいらっしゃいました。

レク準備作業

業務の合間やご利用者様を送った後に準備を行っています。季節を感じることができる作品を高齢者専門レクの本やインターネットの動画から探して試作を行い決定していきます。「〇〇さん好きそうだな」「〇〇さん出来るかな」と確認しながら準備を頑張っています。

創作レクについて作業療法士より

折り紙や貼り絵で季節を感じつつ手先や指先を動かすことで脳を活性化させ、認知症予防や身体機能の維持・向上、達成感や喜びを感じることによって精神的なリフレッシュや意欲の向上にも繋がります。共同作業で周りの方とお話ししながらやったり、黙々と集中してやったりとご自身のペースで行うことが出来ます。



STAFF

新入職員紹介

NEW STAFF INTRODUCTION

介護看護部



2階担当 介護福祉士
いがらし かいと

五十嵐 海斗

【休日の過ごし方】
家でゴロゴロするか友達と遊びに行きます

【学生時代の部活動、エピソード等】
ひたすらファーストフード店でアルバイトをしていました。

【これからの抱負について一言】
利用者様、職員に頼られるような介護福祉士になります。



2階担当 介護福祉士
いらい ゆいな

岩井 唯奈

【休日の過ごし方】
寝る、飲む

【学生時代の部活動、エピソード等】
陸上部でした。

【これからの抱負について一言】
職場の環境に早く馴染めるように同期の仲間たちや先輩方と飲みに行けるようになりたいです。皆さまに頼って頂ける介護福祉士を目指していきます。



3階担当 介護士
あらい りか

新井 梨歌

【休日の過ごし方】
いろんな人のライブに行くことが多いです。

【学生時代の部活動、エピソード等】
吹奏楽部に入部していました。中学3年生のコンクールでソロをやり、最優秀賞を取ることが出来て泣いて喜びました。

【これからの抱負について一言】
初めてのことが沢山あるので、とにかく何事にも一生懸命に頑張ります。



3階担当 介護士
おおの まなみ

大野 愛美

【休日の過ごし方】
絵を描いたり、出かける事が多いです。

【学生時代の部活動、エピソード等】
漫画研究部でイラストを描いていました。

【これからの抱負について一言】
利用者様に寄り添えるような介護士になりたいです。



通所(デイケア)担当
介護福祉士
てらさわ ゆり

寺沢 友里

【休日の過ごし方】
家でのだんびり過ごしています。

【学生時代の部活動、エピソード等】
吹奏楽部に所属していました。

【これからの抱負について一言】
以前にも当施設の通所に働かせていただいており、覚えていて下さった利用者様もいて、とても嬉しかったです。新しい利用者様にも早く覚えて頂けるよう、沢山コミュニケーションを取っていききたいです。利用者様皆さんに楽しんで通所へ来ていただけるよう頑張っていきます。宜しくお願いします。

リハビリテーション科



通所(デイケア)担当
理学療法士
たかし か

高鹿 麻衣

【休日の過ごし方】
スポーツジムに行ってヨガやダンスをしています。また、愛車で山や海を見に行ったりもします。

【学生時代の部活動、エピソード等】
学生時代は好奇心旺盛だったので吹奏楽、バトン、ダンス、ソフトボール、マラソン、卓球など幅広く活動しました。先輩にだまって部活をさぼり友達と遊びに行ったりもしました。

【これからの抱負について一言】
利用者様や職員とともっと仲良くなれたら嬉しいです。至らない点もありますがご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



通所(デイケア)担当
リハビリ助手
ささき あいほ

佐々木 愛歩

【休日の過ごし方】
ドラマを見る。友達と遊びに出かけます。

【学生時代の部活動、エピソード等】
高校生の時ハンドボール部のマネージャーをやっていました。放課後や休みの日に友達とよくディズニーに行っていました。

【これからの抱負について一言】
1年間リハビリ助手として利用者様との関わり方や、業務に慣れるように先輩方から多くの事を学びたいです。次年度の国試は合格できるよう、勉強も頑張ります。

介護支援課



支援相談員
すずき やまと

鈴木 大翔

【休日の過ごし方】
ライブ参戦(日向坂46)、イベント参加、ゲームをする、映画・アニメ・ドラマ鑑賞、沢山寝る。

【学生時代の部活動、エピソード等】
小学生の頃は花道、茶道など日本文化に触れ、学んでいました。中学では科学部で実験などを多く行い、高校ではパソコン部でWordやExcelなどの基礎的な事だけでなく、ゲームを製作し他の人とゲーム交流会を行っていました。

【これからの抱負について一言】
利用者様、そして家族の方にいつでも頼ってもらえる存在になれるように支援相談員業務の一つ一つ覚え、積極的に仕事に取り組んでいきたいです。また、笑顔忘れずに利用者様を始めとした方々と沢山接していけるように日々、一步一步精進してまいりたいと思います。

