

# 丹後園だより



夏号

第102号 令和7年7月発行

発行：社会福祉法人丹後福祉会

広報作成委員会

TEL：0772 (74) 9888 FAX：0772 (74) 0027

## ～理事長就任のご挨拶～

このたび、前濱岡理事長の後任として理事長に就任しました吉岡喜代和でございます。

私たちを取り巻く社会環境は、少子高齢化・核家族化等による家族構成の変化、物価高騰の経済状況により、今後も厳しい状況が続くことが予想されます。

そのような中であっても、住民の皆さんが豊かな日常生活を送ることができるよう、当法人の運営の理念であります「お一人おひとりを大切に、質の高い福祉サービスの提供により、誰もが安心して暮らせる地域社会づくりに貢献させていただきます」を基本に、京丹後市における福祉、介護の基幹的支援施設としての自覚を持ち、各種の福祉・生活支援のサービスを一体的に提供するため、役職員が一丸となって頑張りたいと考えています。

今後とも、格別のご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます、就任のご挨拶とさせていただきます。

理事長 吉岡 喜代和

## ～事務局長就任のご挨拶～

よろしくお願いいたします

このたび、前吉岡事務局長の後任として事務局長に就任しました松本晃治と申します。

どうぞよろしくお願いいたします。

丹後福祉会の重要な職務を仰せつかり、職責の大きさに身の引き締まる思いです。

私は網野町浅茂川に妻と二人で暮らしています。昨年の3月末をもって32年間勤めた市役所を退職し、今回ご縁をいただき丹後園にお世話になることになりました。

何分にも社会福祉法人の勤務経験もなく、浅学寡聞の身ではございますが、丹後福祉会の発展と地域福祉の更なる向上のため、精いっぱい努めて参りたいと思っています。

職員一丸となってご利用者、ご家族の想いを大切にした施設を目指すとともに、地域住民の皆様からも信頼される施設となるよう努力して参りますので、ご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

事務局長 松本 晃治

## 丹後園デイサービスセンター

ご利用者と職員と一緒に、デイサービスの畑にサツマイモの苗を植えました。ご利用者の方は慣れておられ、手際よく話をしながら楽しそうに植えてくださいました。水やりをして、植えた苗もスクスクと成長しています。秋には、美味しいサツマイモを食べられるのが楽しみです♪

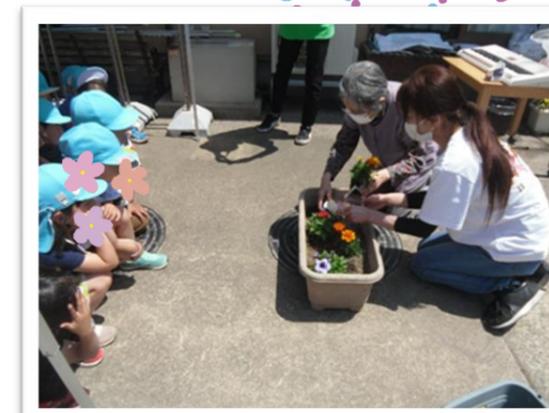


## グループホームあみの

あみの夢こども園との交流行事 5月 ～花植え～



園児たちに歌とプレゼントをいただき、みなさんとっても笑顔になりました。



見本を見てもらい一緒に花を植え替えました。



## 特別養護老人ホーム丹後園

フィリピン人技能実習生さんと異文化交流の巻！

5月、フィリピン人技能実習生のシャイさん、マヤさんにフィリピン産のサババナナを使ったおやつを作っていただきました！



故郷を懐かしみながら調理するシャイさんとマヤさん



皮をむいたサババナナに砂糖をまぶし、油で揚げます。  
でき上がり！見た目は大学芋っぽいですが、味はシンプルにバナナ…そんなバナナ！  
初めて食べるサババナナの珍しさにみなさん大喜びでした！  
シャイさん、マヤさん、ありがとうございました。

## 管理栄養士さんに聞きました！熱中症対策と食事・栄養のポイント

徐々に猛暑日というワードがテレビで聞かれる日が増えてきたように感じます。夏になればよく目にする『熱中症』という言葉、高齢の方だけでなく若い方や子供までも油断すると起こる症状です。今回は「熱中症予防に役立つ食事と栄養」について少しお話ししたいと思います！

熱中症と聞いて「水分補給・塩分補給」という言葉が浮かんでくるかと思います。

水分補給に関してはこまめな補給が大切です。「起床後、食事の際、入浴前、就寝前」など飲むタイミングを決めおくと比較的安定した水分量の確保に繋がると考えています。

また、塩分補給に関しては、汗と共にナトリウムやカリウムといった栄養素も体外へ排出されることから、塩分やミネラルの配合されているスポーツドリンクや塩飴、塩分タブレット、経口補水液などを上手に活用しましょう。

ここで一つ注意しておきたいのが、室内に居てあまり汗をかかない生活や運動などで特に体を動かさない日などは、ミネラル補給を意識しすぎなくてもよいと思います。過度な補給は高血圧や浮腫みの原因になるため、臨機応変に適度な摂取を心掛けましょう。

熱中症対策は水分や塩分だけでなく、食事も重要です！おすすめの栄養素と食材を紹介します。

『カリウム』：ナトリウムとの相互作用により体内の水分調整を行ってくれます。

(食品例：きゅうり、トマト、バナナ、アボカド、じゃが芋など)

『ビタミンB群』：疲労を回復し栄養素の吸収も助けてくれます。

(食品例：豚肉、卵、納豆、大豆、レバー、魚など)

『ビタミンC・E』：抗酸化作用があり紫外線から体を守ってくれます。

(食品例：ビタミンC 柑橘類、キウイ、パプリカなど)

ビタミンE アボカド、ナッツ類、植物油、うなぎなど)

最後に、朝ご飯を食べることも大切です。朝食を抜くと「水分、エネルギー、ミネラル」などの栄養素が枯渇したまま活動を始めることに。特に暑い日はしっかり朝ご飯を食べて栄養補給をしておくことが重要です！

## 陽だまりカフェ ～気軽につどい、なんでも話せる“陽だまり”のような場所～

陽だまりカフェでは、おしゃべりをしたり、簡単な創作やレクレーションを楽しんだりしながら、あたたかな時間を過ごしています。ご高齢者だけでなく、もの忘れが気になってきた方や、これからも元気に過ごしたいと思っている方などどなたでもご参加いただけます。どうぞお気軽にお立ち寄りください。

開催日 毎月 第2・4水曜日 14:00～1時間程度

場所 ふれあいホーム桃山  
地域交流スペース 陽だまり  
(網野町網野 3060 番地)

参加費 ￥100 (飲み物とお菓子付)

問い合わせ TEL 72-1515



創作作品 (文化祭に出展しました)



## 特別養護老人ホーム第二丹後園

～プチカラオケ大会&時代劇鑑賞会～

ユニット内の床の修繕のため、朝からみんなで交流スペースに集まって、この日は歌謡曲や童謡を歌いました！

楽しい歌声が第二丹後園全体を明るくしてくれました！

午後からは時代劇の鑑賞会です！コーヒ一片手にゆっくりとした時間を過ごせました。

ありがとう、松平健様！いや、上様!!!



編集後記

あつという間に梅雨が明け、夏真っ盛りのような気温が続いています。日頃から、熱中症警戒アラートをチェック、食事や水分をしっかり摂って、適切にエアコンを使用して、夏を乗り切りましょう!!