いちがお園だより

発行 社会福祉法人はしうど福祉会
発行日 令和５年 6月１日
No.339

田植えも終わり、水田の緑が美しい季節になりました。
毎年ご利用者の目を楽しませてくれるアジサイの花が満開になっています。
いちがお園の玄関に早くも蛍が・・
天気の良い日には久々のドライブに出かけたり、ご家族との面会もできるようになりました。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行となり、3年ぶりの日常が戻りつつあります。
予約で面会にこられるご家族の
「お母ちゃん、覚えとるか？」の問いかけに「久しぶりやなあ～」の返事。
（良かった。覚えてくれてた、と心の声が・・）
大切な家族に会えない淋しさや不安も、顔を見るだけで笑顔が戻ります。
一緒に過ごすことができる時間が少しでも増えていくと嬉しいですね。

面会にあたり

＊ 面会はご家族様に限定しております＊

- 面会に来ていただく際は、事前の予約をお願いします
- 面会室での面会となります
- ご家族様2名まで、15分以内とします
- 3名以上の場合は2回に分け、30分以内とします
- 面会中、飲食はお控えください
- 急に面会に来られたり、ご利用者の体調によってはお断りすることもあります。ご了承ください

当園の職員が育てている君子蘭をもらいました。
5月頃から花が咲き始め、玄関であでやかに咲いて
目を楽しませてくれています。

夏バテについて

夏バテは、自律神経が乱れることによって、食欲不振やだるさなどの症状が出てくることです。自律神経は、体温、呼吸の維持、発汗、食べ物の消化など、意思に関係なく、刺激やストレスに反応して体の調子を整えています。

自律神経には交感神経と副交感神経があります。
交感神経は、身体を活発に動かすときに、副交感神経は体を休めるときに働き、このバランスが崩れると不調が現れます。

自律神経の乱れにより夏バテはおこるため、暑い場所に長時間いないようにすることや、激しい温度差を繰り返さない事が大切です。
また、冷たいものを摂りがちですが、かえって胃腸に負担をかけてしまうため、それよりも涼しい環境で、バランスの良い食事や十分な睡眠をとることが重要になります。

夏バテになったとしても、だるさや食欲がないために、麺類だけなどの食事になると、夏バテは解消されないため、1日３回食事を摂り、バランスの良い食事を心がける事が大切です。

参考資料：ニュートリションケア2021年冬季増刊

在宅介護支援センター

こんにちは　ケアマネジャーです

今月は、令和5年度のタクシー等乗車チケットについて紹介します。

京丹後市では市内の75歳以上の方を対象とした、令和5年度のタクシー等乗車チケットが販売されています。

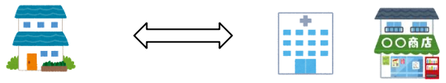
対象者； 購入時点で75歳以上で市民税等滞納のない京丹後市民の方
販売期間； 令和５年4月3日から令和6年3月29日
使用期限日； 購入日から1年間
販売場所； 京丹後市役所長寿福祉課　各市民局（峰山市民局以外）

申請方法； 申請書とアンケートを記入　　本人確認書類確認
市民税等滞納のないことを確認
＊申請時に保険証や運転免許証などが必要です

【外出支援用】

病院、買い物、公共機関などに行くときに利用されたタクシー運賃の支払いに利用できるチケット

1冊　2,000円
（400円×10枚つづり、4,000円分）
1回の乗車につき最大4枚利用できます



＊出発地が京丹後市内であれば行先は問いません

【公共交通利用促進用】

自宅と最寄りのバス停の往来に利用されたタクシー運賃の支払いに利用できるチケット

1冊　1,000円
（400円×5枚つづり、2,000円分）
1回の乗車につき最大2枚利用できます

これなら気兼ねなしに買い物に行けるねえ

【利用できるタクシー等】

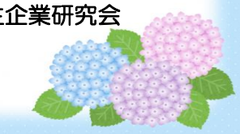
- 峰山タクシー
- 網野タクシー
- 久美浜タクシー
- 介護タクシーきりむら
- 介護タクシー風和里
- 介護タクシーあい・うぉ～く
- 支えあい交通

例年、この時期になると丹後町婦人会様よりゴーヤの苗をいただきます。
今年も目にも涼やかな緑のカーテンを楽しみたいと思います。
ありがとうございました。

準備万端です

5日　書道
20日　生花
2・16日　手芸

2日　評議員会　理事会
7日　天理教様　ボランティア
15日　ハローワーク高校生企業研究会



いわきの里

花まつり

岩木の宝蔵寺へ
行って来ました！

甘茶を頂きました

皆が幸せでありますように、、、

野菜作りを始めました！

ナス、ピーマン、きゅうり、ミニトマト

こんな大きく育ったよ

じゃが芋

たくさん植えました

5月5日は、みんなで
かぶとを広告紙で
折って、ゲームで
盛り上がりました

懐かしいね

かぶとを折って・・

あかん
落ちる！

ファイト

板でかぶと送りゲーム！

どうじゃ！
勝ったど！

最後はくまさんぬいぐるみに
かぶとをすべて重ねて
フィニッシュ！

あきばの里

母の日
あきばより
心を込めて
Happy Mother's Day

宇川診療所より お知らせ

歯科の診療　再開します

一時休診としております歯科ですが、6月19日（月）より診療再開いたします。休診の間、皆様にはご迷惑をおかけいたしました。
今後は7月1日から始まる京丹後市高齢者歯科検診なども積極的に行う予定になっています。どうぞよろしくお願いいたします。

また、内科では4月末時点で63名の方が当院にて内視鏡検査を受けられました。市の検診等、バリウム検査で２次検診が必要と指摘された方、日ごろ胃の調子が悪くて気になっている方などお気軽のお申し付けください。
予約して待ち時間なく検査を受けていただけます。

【お問い合わせ】　0772 - 76 - 0210

介護者教室のお知らせ

毎日の介護お疲れ様です

＊6月30日までにお
申し込みください

日時：　令和5年7月5日（水）　13時半～15時半
場所：　いちがお園
内容：　（前半）施設のサービス紹介　施設内見学
　　（後半）体リフレッシュ体操
連絡先：　いちがお園在宅介護支援センター　　７５－２５００
　　いちがお園　　（代表）７５－２４９６

宇川いちがお園

完成しました

GWには、沢山のご家族の方が面会に来て下さり、居室で久しぶりの再会をして頂く事が出来ました。ありがとうございました。
今月は５月の行事で『外でおやつ会』をしました。
玄関先ではありましたが、お天気も良く、新高田橋の渡り初めもしました。

ええ橋ができたなぁ