



# 葦山・ふなの森 通信

「地域に貢献」情報 令和6年8月号

発行日:令和6年7月22日  
発行者:特別養護老人ホーム 葦山・ふなの森  
(伊豆の国市葦山山木 391-1)  
ホームページ:<http://www.buna-no-mori.jp/> ▲QRコード  
メール:tokuyou-nirayama@buna-no-mori.jp



## 災害に備える

災害時に備えて、定期的に避難訓練を行っています。今月は、大雨特別警報 台風水害訓練として、土砂災害を想定した訓練がありました。建物の後ろに山を抱えている在宅棟のご利用者様が安全な建物(特養棟)へ避難をしました。



段ボールで作る簡易式ベッドのデモンストレーションも、行いました。段ボールで作るベッドは、予想以上に丈夫でした。



今月の見出し ① 災害に備える ②七夕まつり ③ナースの所見 ④栄養だより  
⑤サービス案内 ⑥スタッフ募集 ⑦編集後記 ⑧お問い合わせ

## 七夕まつり

七夕まつりが開催されました。ご利用者の皆様に、お祭りらしいゲームや食べ物をお楽しみいただきました。



ヨーヨーすくい



射的



的あて



くじ引き



ポーリング



チョコバナナ



## ナースの所見



雨の季節が終わる前から、今年は30℃越えの日が続いています。まだまだ暑い日は続きますね。「熱中症対策に水分補給を」と言われていますが、どれだけ飲めばいいのか、目安をご存じですか? 成人に必要な1日の水分量は2500mlと言われています。これには食事からの水分も含まれるので、水やお茶でとる水分は1500mlが一つの目安となります。3回の食事、朝起きて、10時、15時、寝る前にコップ一杯、200~250mlを摂るとこの目標に届きます。人は体の1%の水分が足りなくなるだけで、のどの渇きを感じます。つまり、のどが乾いてから飲むのでは遅いのです。大量に一気に飲むのは大変です。体も吸収しきれずに体外に出てしまいます。喉の渇きを感じる前にちょこちょここまめに飲むことを心がけましょう。持病のある方は、主治医と水分補給について相談して決めていきましょう。(看護師 國末)

## 栄養だより



【 トマト 】  
トマトの90%以上は水分ですが、残りの10%は私達の体に嬉しい栄養素を含んでいます。  
●美容に良いリコピン  
リコピンはトマトの赤色成分で、強い抗酸化作用があり、肌のシミやしわなどの予防に役立ちます。リコピンの効力は、同じく抗酸化作用を持つβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍ともいわれています。リコピンは熱に強いので加工しても効能を損なうことが少なく油と一緒に調理することで体に吸収されやすくなるのも特徴です。  
●身体の抵抗力を強めるビタミンC  
大きめのトマト1個(約250g)で1日に必要なビタミンCの約1/3も摂れます。(管理栄養士 三橋・稲葉)

## サービスのご案内 (令和6年7月22日現在) ※ぜひお問い合わせください!

<b>入居(特養)</b> 担当:今井・緒方	定員 80 名入居。介護 3 人以上で入居希望の方、ご相談に是非お越し下さい!全室個室ユニット型施設です。 直通電話:055-940-0027
<b>ショートステイ</b> 担当:小 林	定員 10 名、ゆとりある建物・設備にてお待ちしております。職員は生活相談員含め7名、内介護福祉士6名体制で元気に営業中です。利用2ヵ月前よりご予約受けつけております。 毎月カラオケ大会等企画をしております。 直通電話:055-940-0035
<b>デイサービス</b> 担当:伊 東	定員 35 名、広い建物・設備で、ゆったり温泉を堪能ください!天気の良い日には足湯を開催します。サービス提供時間 9:00~16:10 となります(総合事業は 9:00~15:30) 直通電話:055-940-0037
<b>ケアマネジャー</b> 担当:市 川	ケアマネジャー5 名体制。提供範囲は、伊豆の国市、函南町、三島市の一部です。宜しくお申し込みます。お気軽にお問い合わせください。 直通電話:055-940-0036
<b>日中一時支援サービス</b> 担当:清	定員 10 名。受給者証を取得された、伊豆の国市内の小中学生が利用対象になります。 直通電話:055-940-0027
<b>配食サービス</b> 担当:稲 葉	伊豆の国市の委託事業で、ふなの森で作った昼食をお届け致します。管理栄養士の考えたバランスの良いメニューを、厨房(委託業者グリーンハウス)にて丁寧に仕込み、専属のドライバーが皆様の家に直接伺います。お家で暖かいメニューをご堪能下さい。(日曜定休) 直通電話:055-940-0038

## 職員募集 介護・看護(正職・パート) 介護パート(7:00~10:00 位、一緒に働きませんか 16:00~19:00 位)夜勤専従パート(20:00~翌 9:00)

担当(葦山)山口・今井 電話:055-940-0027  
お気軽にお問い合わせください。



### 編集後記

暑い日が続いています。皆さん、水分を摂っていますか?室内にいと喉の渇きを感じにくいですが、体の水分は失われます。就寝の前後の水分摂取を習慣にしましょう。  
松本

### お問い合わせ



**葦山・ふなの森**  
〒410-2141  
静岡県伊豆の国市葦山山木 391-1  
TEL 055 (940) 0027 FAX 055 (940) 2700  
**函南・ふなの森**  
〒419-0114  
静岡県田方郡函南町仁田 284-5  
TEL 055 (970) 1127 FAX 055 (970) 1155  
《社会福祉法人 西栗会》  
法人本部: 〒419-0114 静岡県田方郡函南町仁田 284-5  
TEL 055 (970) 1127 FAX 055 (970) 1155  
ホームページ <http://www.buna-no-mori.jp>