



# 葦山・ぶなの森 通信

発行日:令和6年8月22日  
 発行所:特別養護老人ホーム 葦山・ぶなの森  
 (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

「地域に貢献」情報 令和6年9月号

## 夏の思い出

夏といえば『かき氷』『スイカ割り』です。レクリエーションにて、ご利用者の皆様に夏を感じていただきました。



今月の見出し① 夏の思い出②栄養だより ③ナースの所見 ④職員紹介  
 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

お一人様ずつ、ご自分のかき氷を作っていました。苺ソース、バナナアイス、フルーツ、あんこ、練乳などの豪華なトッピングでとても喜んでいただきました。電動の機械を使ってボタンを押すと氷が勢いよく削られる様子に、感心されているご利用者様も多くいらっしゃいました。

## 栄養だより

【トマトとミニトマトの栄養成分】

ミニトマトは普通のトマトに比べて、ビタミンCやカリウム、β-カロテン等の栄養素が多く含まれています。

ミニトマトは洗うだけで手軽に食べることができる点、お弁当に入れると色合いもよくなり嬉しいですね！ただし、お弁当に入れる際は必ずヘタを取って入れるようにしましょう。(細菌が繁殖しやすいため)

【美味しいトマトの見分け方】

- \*ヘタが濃い緑色、しおれていない
- \*表面の色に色ムラがなく真っ赤に色づいていること。
- \*おしりが星のように見える



	赤色トマト	赤色ミニトマト
カロリー	20kcal	30kcal
カリウム	210mg	290mg
β-カロテン	540μg	960μg
ビタミンC	15mg	32mg
水溶性食物繊維	0.3g	0.4g
不溶性食物繊維	0.7g	1.0g

※100gあたり 参考:日本食品標準成分表 2020年度版 (A7)

(管理栄養士 三橋)

## ナースの所見

今年は酷暑と言われるほど、暑い夏となりました。夏バテから秋バテとならないように、体調を整えましょう。『秋バテ』は、夏の間にためてしまった身体の冷えから、自律神経を乱し血の巡りを悪くして内臓の機能をマヒさせているのです。自律神経の乱れ(ストレス)と冷え(血の巡り)こそが『秋バテ』の主な原因です。



対策として、・エアコンの設定温度は屋内と屋外の気温差が5度以内にする。

- ・37~39℃のぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- ・朝夕の涼しい時間帯にウォーキングや軽い運動を行ってみてください。(看護師)

## 職員紹介

今月ご紹介するのは特養の鈴木ルミさんです。日々、明るく元気にお仕事されている姿が印象的です。どうぞよろしくお願いたします。



鈴木ルミ  
 趣味 アニメ鑑賞  
 今年の6月に入職したばかりで、毎日が勉強です。利用者様が穏やかに楽しく過ごして頂けるよう頑張りますのでよろしくお願い致します。

## サービスのご案内 (令和6年8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カ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。宜しくお願いします。お気軽にお問合せください。 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、ぶ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

毎日暑い日が続いていますが、少しずつ秋の気配を感じる今日この頃です。夏が終わると思うと少し寂しい感じがします。もう少し涼しくなったらご利用者様も外に出て、季節を感じて欲しいです。(松本)

### お問い合わせ



**葦山・ぶなの森**  
 〒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・ぶなの森**  
 〒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 函南会)  
 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>