



# 長船荘だより

## AUTUMN

社会福祉法人岡山千鳥福祉会  
特別養護老人ホーム長船荘  
発行 広報委員会  
長船町服部1141  
(0869)26-5068

# 6人合わせて609歳

### 長船荘秋祭

100歳

102歳

100歳

101歳

103歳

103歳

## 秋祭り

## 祝百寿

10月に100歳に仲間入りされた  
森本登己子様。

長寿の秘訣は?とお聞きすると

「そうねー、わがままに生きてる事かしら フフッ☆」

と素敵な笑顔で教えて下さいました。





# 特別養護老人ホーム・ショートステイ

## 丸山子ども会 子どもみこし

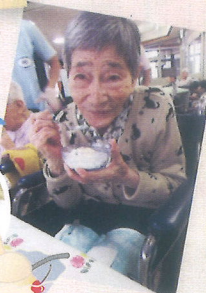


子どもたちから  
元気を  
いただきました♪

## ホーム喫茶



いただきます



## 秋祭り



♪リンリン♪コンサート  
とても盛り上がりました

## 敬老会



無病息災を



明誠学院高等学校吹奏楽部の  
みな様がお祝いの  
演奏をして下さいました。

## お月見会

かわいいゼリー  
おいしかったです



気分転換  
できました♡

## 天気の良い日に 外気浴



オカリナピーチ様  
7月誕生日会



出口 裕子様  
岡山パッパカンタータ協会様  
ほっこりコンサート



たんぼぼ様  
8月誕生日会



コール宵待草様  
9月誕生日会



皆さま楽しませていただきありがとうございました。



# デイサービスセンター

## 地域交流会&公開参観日

劇団「つみき草」  
「びっくりばこ」のみなさん♪



## 茶話会



おいしい

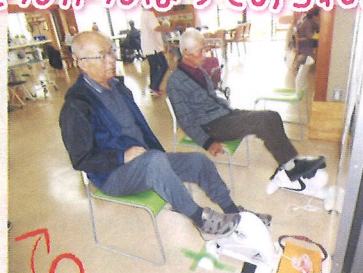
コーヒーを飲みながらの  
『介護なんでも相談会』

## 秋の筋力アップ月間

みなさんががんばっておられます!!



手作りのボールを蹴っての  
足のトレーニング!



自転車こぎ!?  
運動です😊



手こぎペダル!

## 在宅介護支援センター

### 「介護の相談窓口」

施設の説明や介護保険制度の利用など…  
わからないことがあれば、いつでも私たちに、ご相談下さい。

長船荘在宅介護支援センター (0869) 26-4772



# 厨房からこんにちは

## 長船荘三秋祭りケーキバイキング



みんなで色鮮やかなケーキ・ゼリーなど  
おいしくいただきました。



利用者様に喜んで  
いただきました。

### 看護の コラム

## あなたの血管大丈夫？ 動脈硬化は大変危険です!!

日本人の約4人に1の方が、心臓や脳の病気で亡くなっています。主に血管の『動脈硬化』が原因と考えられています。



**動脈硬化の主な原因は脂質異常症  
：血管の中が徐々に狭くなっていきます。**

- 脂質異常症になると、コレステロールが血管内にたまり、血管の中が狭くなります。しかし、自覚症状はないので自分では気付くことができません。そのため、脂質異常症はサイレントキラー（沈黙の殺人者）とも呼ばれています。
- 脂質異常症は生活習慣を改善するだけでも動脈硬化は十分予防できます。
- 脂質異常症を治療する真の目的は「動脈硬化を予防すること」心筋梗塞や脳梗塞から身を守りましょう。
- まずは、検査を受けましょう。
- 早めの治療が、動脈硬化予防の一番の近道です！



10月6日（金）、地元長船で積極的にサロン活動を行っている「おさふね元氣会」の皆様16名が施設見学にお越しくださいました。

特別養護老人ホーム・デイサービスセンター・在宅介護支援センターと巡っていただきました。

皆さん熱心に施設内を見学され、質問も多く寄せられました。

ご利用者様にも気さくに声をかけてくださり、温かい笑顔があちらこちらで見られました。地域に愛され、地域の皆様に信頼される施設作りに取り組んでいる当施設にとって、とても喜ばしい出来事でした。見学ありがとうございました。

## 研修に取り組んでいます

### アンガーマネジメント研修会

9月27日（木）に、岡山千鳥福祉会法人本部 人材育成支援課 八田早代氏を講師に迎え、アンガーマネジメント研修会を開催しました。

アンガーマネジメントとは、アメリカで開発された怒りの感情と上手に向き合う為の心理トレーニングです。

プロスポーツ選手や、政治家も積極的に講習を取り入れているそうです。怒りのメカニズムを理解する事は、円満な人間関係を保つ上でとても重要で、日常生活でも、業務においても、非常に役立つ研修となりました。

## 編集後記



今年に残暑のあまり感じられない初秋となり、むしろ突然の寒さに困らされます。寒暖差に体を崩さないよう気をつけたいものです。とはいえ、暑すぎず寒すぎずの過ごしやすい気候でもありますので、外の空気に触れ体を動かす機会を作りたいですね。



長船荘ホームページはこちら→<http://www.okayama-chidori.or.jp/osafune/index.html>

## 長船荘行事予定表

12月	1月	2月
散 髪	誕生日会	散 髪
誕生日会	初 釜	誕生日会
クリスマス会	とんど焼	節 分
忘年会	新年会	
もちつき大会	防災訓練	バレンタインデー