



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

# つるかめ新聞



7月6日(月)、入所さんが  
笹に七夕飾りをつけられました。  
七夕飾りは、入所さんが1か  
月以上前からレクリエーション  
の時間に作成されたものです。  
今年もきれいな七夕飾りがたく  
さんできました。

## 老健の理念

私たちは、「人道・博愛・奉仕」の赤十字  
精神を基本に、真心をこめて高齢者の尊厳  
をささえ安全で質の高いケアに努めます。



日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

小野田赤十字老人保健施設

あんじゅ

〒756-0889

山陽小野田市大字小野田3700番地

TEL0836-88-0222 FAX0836-88-4392

メール:osekiro@bronze.ocn.ne.jp

## 負担割合証・負担限度額認定証の提出について

介護保険サービスの自己負担割合が更新され  
ます。自己負担が記された「**負担割合証**」  
(平成30年8月より1割~3割)が市から  
届きますので、あんじゅ事務室にご持参く  
ださい。

また施設での食費・居住費が軽減される負  
担限度額認定の手続きをされ、市から新しい  
「**負担限度額認定証**」が届いた方は、あんじゅ  
事務室までご持参ください。

# あなたのBMIはいくつ？

皆さんBMIをご存知ですか？普段何気なく測っている体重ですが、その体重が適正かどうかを知る目安が「BMI」です。



## BMIとは？

BMI (Body Mass Index) は、人の肥満度を表す体格指数です。

対象：成人（高校生以上）

<計算式>  $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

## 目標とするBMIの範囲

年齢	目標とするBMI (kg/m <sup>2</sup> )
18～49歳	18.5～24.9
50～69歳	20.0～24.9
65～74歳	21.5～24.9
70歳以上	21.5～24.9

まずは、範囲内を目指しましょう。範囲内に収まっている人は体重は増減させずに、喫煙・飲酒・運動不足がないか、生活習慣を見直しましょう。

例) 65歳 身長155cm 体重50kg の場合  
 $BMI = 50 (kg) \div 1.55 (m) \div 1.55 (m)$   
 20.8 目標範囲内！！



あなたのBMIはいくつでしょう？

体重 ( ) kg  $\div$  身長 ( ) m  $\div$  身長 ( ) m = BMI ( )

太り過ぎや痩せすぎは病気にかかるリスクが高まるため、日ごろから自分のBMIを把握することが、健康を保つためにも役立ちます。皆さんもぜひ、参考にされてください。

文責 管理栄養士 山下 はる香

## イベント案内

新型コロナウイルス感染拡大防止を図るため、イベントの開催を中止しています。

今後の開催については、所内掲示等によりお知らせいたします。

## お知らせ

入所者のご家族からの医療に関するご相談を施設の医師、看護師がお受けします。

ご希望の方は、事前にご連絡ください。

相談日 毎月最後の月曜日  
 時間 10時30分～12時  
 今月は7月27日(月)です。

# 老健の出来事



7月3日、レクリエーションで職員と入所者さんとで「見上げてごらん夜の星を」などを一緒に歌いました。



6月14日、おしぼりを作成されました。入所者さんが慣れた手つきで縫っていらっしゃいました。



ショートステイの利用者さんが折り紙できれいなあさがおの壁画を作成されました。



六月十六日デイケアの利用者さんが中庭の花壇に日々草と千日紅を植えられました。

## あんじゅ夏祭りについて

今年のおんじゅ夏祭りは、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、入所者さんだけで行いますので、ご了承ください。

## 入浴日の変更



8月21日(金)の夏祭りの開催に伴い、入浴日が変更になります。よろしく願いいたします。

8/19(水)  
介助浴

20(木)  
特殊浴

21(金)  
お休み

## 花ごよみ 笑顔でこんにちは デイケア通信

138

レクリエーションの時間に転倒予防体操を取り入れています。椅子にすわったままできる体操ですが、皆さん「けっこうきついね」と言われます。転倒には気を付けましょう！



## 今月のおすすめ献立 ④7

～ 6月の誕生日会のメニュー～



- ・ミンチカツ丼
- ・紅白なます
- ・白子入り蟹つみれ汁
- ・やわらか団子

入所者さんより好評だったメニューを載せています

## 新型コロナウイルス感染症の 対応について

7月1日(水)より面会の制限を一部緩和しております。

面会をご希望される場合は、予約をお願いいたします。

詳しくは、あんじゅ事務室までお問い合わせください。

# デイケアのご案内

「玄関から玄関まで」を基本に、利用者様の身体・歩行状態、ご自宅周辺の道路状況等に応じて送迎いたします。乗降時の介助、車内の見守り等は安全を確保するために、必ず運転手と介護・看護職員の2名で行っています。

6月は「カナッペ」をつくり、おいしくいただきました。



男性陣も手伝っていただきました。

# 頭の体操 文字ならべかえ

文字をならべかえて、指定されたジャンルの言葉をつくってください。（本来小さい字のものも並字で表記しています）

## 野菜の名前

さいくは  
( )  
ヤツベキ  
( )  
ぎゆくんし  
( )

## 植物の名前

サンボテ  
( )  
まりわひ  
( )  
ベーランダ  
( )

## 編集後記

デイケアに来られる利用者の方の中に、私たちが「職人さん」とお呼びしている方がおられます。その方は薄いおはな紙で真っ直ぐでピンとしたそれは美しい“こより”を作られます。「こより職人さん！」と声をかけると「誰でも出来ますよ」「昔は綴じるものがなかったから、これで綴じました」「これくらいのことしか出来ませんから」と言われます。ですが、見習って作ってみてもピンと真っ直ぐにできるものではありません。作られた“こより”は他の利用者の方々の手に渡って、今回はササユリの芯になり、デイルームに来られた方の目を楽しませてもらっています。こより職人さんはお若い頃は事務の仕事もされていたとか。きっと丁寧な仕事をされていたのだと思います。小さなことにも心を込めて一つ一つ丁寧に取り組む。私たちがもそうありがたいものです。



しらねあおい

頭の体操の答え    野菜の名前    はくさい    キャベツ    しゅんぎく  
植物の名前    サボテン    ひまわり    ラベンダー