

6月

令和6年6月号

宮野目デイサービスだより

おでんせ



■宮沢賢治が名付けたイギリス海岸(北上川)■

【デイサービスだより6月号の内容】

- 宮野目デイサービスセンターからのお知らせ
- 暮らしのマメ知識① 熱中症に注意！
- 暮らしのマメ知識② 良い歯で健康に
- ことばあそび・言葉のならばかえ
- 5月のレクリエーション
- 5月宮野目デイサービスセンター  
給食のこんだて表

発行

◆宮野目デイサービスセンター◆  
〒025-0002  
花巻市西宮野目6地割97番地1  
【お問い合わせ】  
TEL：26-2666・FAX26-5333  
E-mail：  
miyanomeday@axel.ocn.ne.jp

## 宮野目デイサービスセンターからのお知らせ

### ■ 宮野目通所介護事業所重要事項説明書の内容変更 ■

近年の介護人材不足の解消対策の一つとして介護職員処遇改善加算が設けられておりますが、今般の介護報酬改定により内容変更が行われることとなりました。

このことにもない、重要事項説明書の内容が変更となりますのでお知らせいたします。

ご利用者様ご家族様には、誠に恐縮ではございますが、ご利用時にお渡ししました、重要事項説明書の内容変更についてのお知らせをご確認のうえ、重要事項説明書の同意書にご署名くださいますと、一通を次回のご利用時に宮野目デイサービスセンターまでご提出をよろしくお願い申し上げます。

#### 【変更前】

- ① 介護職員処遇改善加算  
所定単位数の 4.3%
- ② 介護職員等ベースアップ  
等支援加算 所定単位数の 1.1%



#### 【変更後】

- ① 介護職員等処遇改善加算Ⅳ  
所定単位数の 6.4%（介護・介護予防）  
※要介護度による区分はありません  
【変更前】の①と②が一本化されます

## 暮らしのマメ知識① 熱中症に注意！

### ■ 暑い時期の健康管理 熱中症の予防 ■

熱中症は、急に気温が上がった時、真夏の炎天下、高温多湿で風とおしの悪い場所、室内でも発症します。熱中症について正しい知識を身につけて、自分の体調の変化に気をつけ、健康被害を防ぎましょう。

◆熱中症の症状◆ 次のような症状があったら熱中症を疑いましょう。

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、気分が悪くなる、頭痛、吐き気、体がだるい、体がぐったりする、意識障害、痙攣、体が熱い

◆熱中症予防のために◆ 暑さを避けて、こまめな水分補給、塩分補給が大切です。

#### 【暑さを避ける】

★室外では・・・

①炎天下や高温多湿の場での作業や運動は避ける、②傘や帽子の着用、日陰を歩く、③こまめな休憩

★室内では・・・冷房や扇風機で温度を調節、風通しをよくする、ブラインド等の利用

★衣服は・・・吸汗・速乾素材や通気性のよいもの、ゆったりしたものを着用する

#### 【こまめに水分補給】

①のどが渇くまえに水分補給、②起床時や、入浴前後にも水分補給、

③汗をかいたあとの塩分補給を忘れずに

#### 【暑さに備えた体づくり】

★日頃からウォーキングなどで汗をかく習慣を身につけて、体を暑さに慣らす

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう。



熱中症  
予防

**暮らしのマメ知識  
良い歯で健康に**

**■ よい歯で良く噛みよいかからだ「8020」運動 ■**

おいしく食べて、健康で長生きをするために、欠くことのできない「歯」。8020運動（ハチマルニイマルうんどう）とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。



**■ 健康で長生きをするために一みんなの願い「8020」 ■**

食べることは、命を支える大切なこと。からだの健康を保ち、おいしく食べるには「歯」は欠くことのできないものです。しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、味を楽しみながら食べることができます。「8020」-80歳になっても自分の歯を20本以上保つことは、健康で長生きをするための大切な目標といえるのです。

**★ 大切なポイント ★**

①正しい口腔ケアを知る（正しい歯みがきで虫歯や歯周病予防）、②定期的な歯科診療を受ける（年に1～2回）、③しっかりと噛んで食べる（固い食べ物もしっかりと噛んで食べる）  
**いつまでも笑顔でおいしくお食事ができるよう、お口の健康を保ちましょう。**

**ことばあそび  
言葉のならびかえ**

	た			
ば	け			
			け	
			っ	く
あ			か	

**【ことば遊び①（クロスワード）】**

左の空白のハコに入ることばを考えましょう。書き込むと、縦列でことばが完成します。※前回の答えは「生卵」でした

**【ことば遊び②（ならびかえ）】**

①と②の文字をならびかえて、できる言葉はなんでしょう？

① き り く か さ

ヒント：手でやるよりは楽、なのかな？

② プ ッ ケ チ ャ

ヒント：赤色で食欲かきたてる

※前回の答えは「睡眠不足」、「ざるうどん」でした

**6月のレクリエーション**

日	月	火	水	木	金	土
5/26	5/27	5/28	5/29	5/30	5/31	1
	茶つきゲーム			お花つきゲーム		
2	3	4	5	6	7	8
	紙コップカラーリング			ひっくり返せ！赤白逆さまレース		
9	10	11	12	13	14	15
	創作活動			紙コップカラーリング		
16	17	18	19	20	21	22
	お誕生会			創作活動		
23	24	25	26	27	28	29
	ひっくり返せ！赤白逆さまレース			ピンポンカラーリングゲーム		



1	土	・ご飯・みそ汁・鶏肉のケチャップ炒め・筍の土佐煮・ブロッコリーのフレンチ和え	491	kcal
2	日			
3	月	・ご飯・コンソメスープ・ハンバーグデミグラスソースかけ・マカロニサラダ・オクラのごま和え	634	kcal
4	火	・きつねそば・蕪のオリーブ炒め・チキンナゲット(2)	548	kcal
5	水	・ご飯・みそ汁・バーベキューチキン・いんげんの甘辛煮・大根のマリネ	505	kcal
6	木	・ご飯・みそ汁・アジフライ・小松菜とウインナーのソテー・コールスローサラダ	549	kcal
7	金	・ご飯・みそ汁・ピピンパ炒め・南瓜の煮付け・ブロッコリーのサラダ	581	kcal
8	土	・白身魚のあんかけ丼・春雨スープ・揚げ茄子のトマト煮・棒棒鶏和え	703	kcal
9	日			
10	月	・ご飯・みそ汁・鶏肉の黒酢炒め・かぶの洋風煮・海老焼売(2)	534	kcal
11	火	・ご飯・みそ汁・白身魚のさらさ蒸し・金平ごぼう・カリフラワーの海苔和え	389	kcal
12	水	・五目あんかけラーメン・大根のわさびマヨ和え・南瓜コロッケ(ミニ)	728	kcal
13	木	・ご飯・みそ汁・ホッケの漬け焼き・切り干し大根の焼きそば風炒め・小松菜のひじき和え	414	kcal
14	金	・マーボー丼・中華スープ・チョレギサラダ・肉焼売(2個)	540	kcal
15	土	・ご飯・みそ汁・カレイのおろし煮・揚げ茄子のそぼろ炒め・キャベツの和風サラダ	473	kcal
16	日			
17	月	・牛丼・みそ汁・キャベツのパペロンチーノ風・浅漬け	481	kcal
18	火	・ご飯・みそ汁・フライ盛合せ・青梗菜の炒め物・ひじきサラダ	645	kcal
19	水	・ご飯・みそ汁・豚肉の韓国風ピリ辛炒め・セロリのコンソメ煮・マロニーサラダ	593	kcal
20	木	・冷やしおろしうどん・鶏野菜いなりとふきの含め煮・小松菜の辛子和え	272	kcal
21	金	・ご飯・みそ汁・餃子の野菜甘酢あん・麻婆春雨・オクラのなめたけ和え	487	kcal
22	土	・カレーライス・コンソメスープ・小松菜の塩昆布和え・ヒレカツ(1)	674	kcal
23	日			
24	月	・ご飯・みそ汁・蒸したらの野菜あんかけ・キャベツの煮物・青梗菜のおかか和え	377	kcal
25	火	・ご飯・みそ汁・豚肉のトマト煮・人参のベーコン炒め・白菜の生姜和え	571	kcal
26	水	・かに玉丼・わかめスープ・春巻き・マリネサラダ	522	kcal
27	木	・ご飯・すまし汁・アジのしそチーズ焼き・大根のきのこあんかけ・シルバーサラダ	488	kcal
28	金	・ご飯・みそ汁・鶏肉のアップルソースかけ・いんげんの煮物・キャベツの塩昆布和え	483	kcal
29	土	・ご飯・すまし汁・鮭のちゃんちゃん焼き・青梗菜と春雨の中華煮・オクラの和え物	491	kcal
30	日			

