

# 百寿苑

こころがえ  
心 が 笑

地域の皆様に  
支えられ  
30年



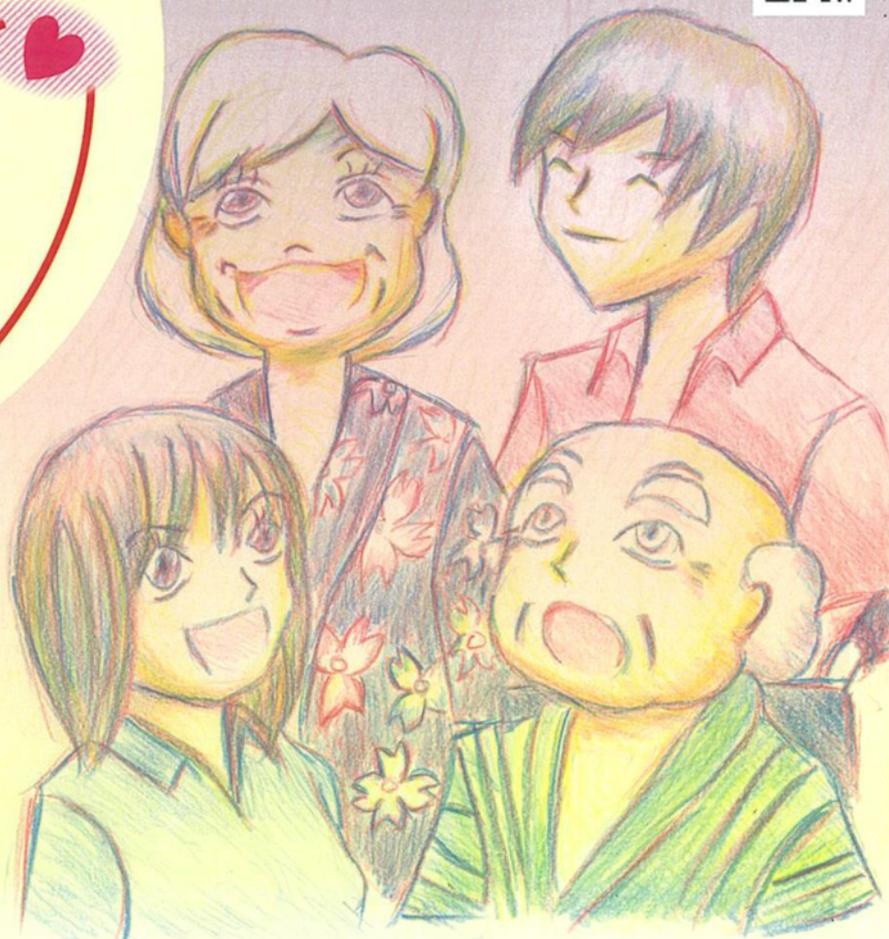
社会福祉法人 赤碕福社会  
介護老人福祉施設 百寿苑

〒689-2501

鳥取県東伯郡琴浦町赤碕 1061 番地 3

TEL:0858-55-2051

<https://www.hyakujiyuen.jp>



# 百寿苑デイサービスセンター

～午後からの様子を紹介します～

～昼食🍱～

休憩タイム・・・マッサージが出来たり、ソファやベッドで休んでいただけます。

13:30 ～ティータイム☕～

14:00 ～1部の活動～ 3つのグループに分かれ活動します。

## ☆スポーツ活動☆

ポッチャ、グランドゴルフ  
スカットボールなど、日替わりで  
スポーツを行います♪



## ☆クラブ活動☆

陶芸、テーブルゲーム、  
書写、習字など行います♪



## ☆創作活動☆

季節にそった作品作りを  
職員と一緒にいきます♪



15:00 ～おやつタイム🍪～



厨房手作りの

おやつを提供します🍪

15:20 ～2部の活動～ 1部スポーツコースで過ごされた方はフロアで脳トレプリント📄  
クラブ、創作をされた方はスポーツをして体を動かします。

16:00 ～帰宅準備～ 最後にもう一杯！！！！お飲み物を提供します🍷

16:20 ♪皆さんで送迎までの時間、歌を唄って過ごします♪

🎵 北国の春 🎵 丘を越えて 🎵 汽車 等

歌詞カードから歌いたい曲を選んでもらっています。



お問い合わせ先  
Tel:0858-55-2051  
担当 中村まで

16:30 ～送迎～ ご自宅まで送迎いたします🚗

# 百寿苑 きらりデイサービスセンター

お問い合わせお気軽に♪

TEL: 0858-55-7022

高塚まで  
お電話  
下さい!!



高塚です。

## 午後の活動紹介

午後活動  
スタート!!

### 体操教室

集団活動苦手な方、賑やかなのは  
ちょっと…って方も大丈夫!! ゆったり  
体操、ミニゲームを楽しく行います!

声出して!!  
1.2.3…



14:00

### スポーツレク

日々おもしろい、楽しいゲームを提供  
しています!! 思いっきりゲームしましょう!!



毎日違った  
ゲームで色々  
体験できて  
ええな!!

たまには  
体操も  
ええな…



### イベント 運動会

15:00

手作りおやつ  
頂きます♡

### おやつ

おやつの後には  
皆で体操!!!



15:30

### 脳トレ

### 創作活動

出来るかな?

脳活活性化!!

季節、月ごとに作品作りします☆  
自信がなくても大丈夫!! 支援します☆

集中

自分の作品が  
できたら嬉しい!



### 帰宅

16:30

1日通すと、リハビリ、入浴、食事、ゲーム  
など…色々あってあっという間に1日が  
終わってしまいます☺ 何もせんより、ここに  
来た方がええわ! 人と笑ったり、話したり  
して楽しい!! …という声多々女あり💎

きらりに  
来れば元気  
になる事まち  
がいなし!!!



# 百寿苑 介護予防教室

(琴浦町介護予防事業)



「最近、椅子から立ち上がりにくくなった...」、  
「歩くのが大変、すぐ息切れするようになった...」、  
「もの忘れが多くなってきた...」  
そういったお悩みはありませんか？

百寿苑介護予防教室では、そういった方に向けた体操や脳トレを提供しております！

**【対象者】** 琴浦町在住の満65歳以上の方で、  
要支援・要介護認定が非該当または未申請の方  
(また、医師から運動の制限を受けていない方)

**【内容】** 体操、レクリエーション、脳トレ、各種相談

**【場所】** 琴浦町内(送迎あり)

**【参加費】** 1回につき200円(週1回教室)または150円(隔週1回教室)



**【相談先】** TEL:0858-55-7022

きらりデイサービスセンター 下池まで

## 参加者募集しています！



教室担当:下池



教室担当:岡

あかさき

きらり

はなみ

0858-55-5501

担当：南(ミナミ)

毎年、グループホームは外部評価を受審し、サービスの質の向上に取り組んでいます。外部評価では、評価シートをもとにサービスを点検し、調査員から助言を頂いたり、利用者家族アンケートを実施しています。そのなかで、利用者家族アンケート結果の一部をご紹介します。

### グループホームあかさき ご家族からの意見



「こまめな声かけを行って頂いていることで、本人の気持ちや要望を理解しようと心がけている様子が感じられます。」

「認知症が進んでおり、表情も面会の短時間にみられるわけもないのですが、周りの皆さんの雰囲気を感じるだけで母はどう接してもらっているのか思うことができます。」

### グループホームきらり ご家族からの意見

「職員全体が笑顔で対応してくれて、窓面会も頻回に対応してくれてありがたいです。」

「利用者の年齢が高いので色々ありますが、変わったことがあれば連絡を頂き、しっかり対応してくださいます。」



### グループホームはなみ ご家族からの意見



「昨年から今年にかけて、外出は出来ないものと思っておりましたが花見や墓参りなど、外出させて頂いて、本人はあまり記憶に残らないにしても、楽しい時間が過ごせて良かったと思います。」

「皆さん元気に明るく、いつも元気で介護されていることにとても感謝しています。」

詳しい評価内容を知りたい方は、[百寿苑のホームページ](#)をご覧ください

QRコードはこちら→



## ヘルパーのまめ知識 パート 2

今回は

**熱**

についてご紹介します



熱は 2 種類あること ご存知ですか？

熱

感染症などの病気からの 発熱

うつ熱

外気温の影響を受けたり、体からうまく放熱できない「うつ熱」。

その代表が熱中症です。熱中症にならない為にも、日頃からしっかり水分を摂り、涼しい環境で過ごしましょう。

発熱時は、首やわきの下などの大きな血管がある場所を冷やします。保冷剤があると便利ですよね。

保冷材等がない場合は、手足に水を霧吹きなどで噴きかけて、うちわや扇風機で風を当てるといいですよ。

◎バランスの良い食事 ◎喉が渇く前のこまめな水分補給

◎適度な運動

に気をつけながら、暑い夏を心地よく過ごしましょう♡

百寿苑ホームヘルパーセンター 担当者：松原

TEL：0858-55-2378

# わたしたちが作っています！

## ～百寿苑のおいしい食事～

～お品書き～ ごはん、鯖と茄子のみそ炒め煮、きゅうりの酢の物、ポテトミルク煮



普通食

(650円)



きざみ食(750円)



特別食

ペースト食(750円)

(※「糖尿病予防食」「腎臓病予防食」「各種食形態」に対応しております)

夕食を  
お届け封。



わたしたち調理員です！



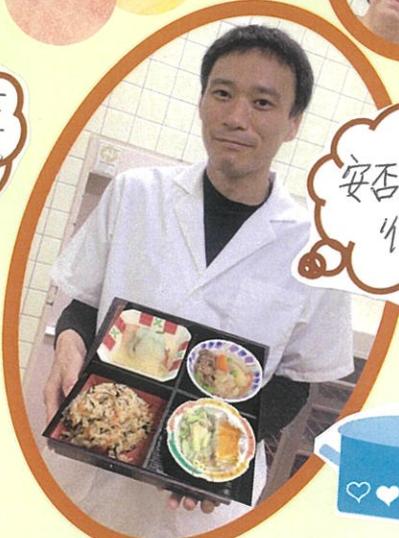
配達時間  
17:30～18:30

1食あたり約600kcal  
タンパク質 23g  
塩分 3g



管理栄養士です！

配達地域は  
旧赤碕町です。



安否確認を  
行います。



### 百寿苑配食サービスセンター

TEL:0858-55-2051(担当\*小泉)

いつまでもこの街で過ごしたい。  
そんな思いを大切にしたい。



私たちがケアマネジャーです。  
人と人の繋がりを大切に。  
思いに寄り添いながら介護サービスの計画をいたします。  
要介護認定が下りたら、  
まずはご相談ください。

あかさき介護支援センター  
担当:奥田  
TEL:0858-55-2310