

こんにちは、西の京相談室の福井です。  
 前回に引き続いておとなりの施設にある『**カフェはな**』についてご紹介します。  
 おすすめメニューは  
**和風ハンバーグ** 700円 **ドリンク** +100円(セットの場合)  
 ※テイクアウトの場合は600円、みそ汁はついていません、  
 ドリンクは+100円です。  
 おろしが乗ったハンバーグにかけるポン酢の酸味が食欲をそそります。  
 サラダにドレッシングをかけますが私はポン酢をかけてさっぱりと食べるのが好きです。  
 ハンバーグをご飯の上に乗せてトントンしてから食べると肉汁が染みたポン酢メシになるのでお勧めです。



皆さん、ぜひ、**カフェはな**でご賞味ください！



相談室

2025年5月号



# 西の京だより

VOL.24



木々が芽吹いて色鮮やかになる今日この頃、いかがお過ごしでしょうか？

5月は、大型連休があり、長期にわたり休んだ後に…「会社に行きたくない！」や「学校に行きたくない！」などの気持ちになり、5月病になる方が多いと言われています…

5月病はにかからない為には、ストレスがたまらなうよう、連休中はしっかり休んでください！また、しっかり、食べて栄養を摂りましょう！栄養に関して、下記の栄養課だよりを読んで、生活の参考にしてください！

## 職員紹介



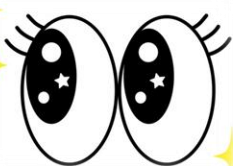
**前中 絢美(看護師)**  
 走るのが大好きな看護師です！  
 元気いっぱい頑張りますので、  
 よろしくお祈りします。

## アイフレイルについて

「**アイフレイル**」という言葉聞いたことはありますか？体全体の衰えを意味する「フレイル」はよく聞くとはいいますが、目に特化した機能低下を表現する言葉で、「**加齢に伴って眼が衰えてきたうえに、様々な外的ストレスが加わることによって目の機能が低下した状態、また、そのリスクが高い状態**」を言います。

以下の症状が多い人は目の病気の手前かも…

- ・新聞や雑誌の文字が見づらくなる
- ・夕方になると見えにくさを感じる
- ・目が乾きやすい
- ・目が疲れやすい
- ・まぶしさを強く感じる
- ・まばたきをしないとよく見えない



早期発見と適切な対策により進行を抑制できる可能性があり、定期的な検査による予防と早期発見が重要です。視覚機能の低下は日常生活に大きな影響を及ぼす為、早めの対応で健康寿命をのばしていきましょう！

連絡



## デイケア空き状況



|                               | 月   | 火   | 水   | 木   | 金   | 土   |
|-------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 一日利用<br>(昼食あり、入浴なし)           | ×   | ×   | △   | △   | ×   | ×   |
| 一日利用<br>(昼食、入浴あり)             | ×   | ×   | ×   | ×   | ×   | ×   |
| 短時間利用<br>(午前/午後)<br>(昼食、入浴なし) | ×/未 | ×/未 | ×/未 | △/未 | ×/未 | ×/× |

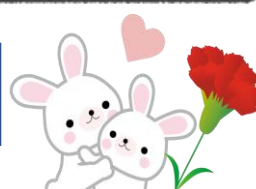
2025年6月1日現在 O…空きあり △…あと少し ×…ご相談ください 未…準備中

無料体験・見学受付中

社会福祉法人 保健福祉の会 介護老人保健施設 西の京

〒604-8454京都市中京区西ノ京小堀池町16 代表TEL 075-821-3388 デイケアTEL/FAX075-821-3384

一部、感染対策を実施の上マスクを外し撮影している写真があります。ご了承ください。



## 栄養課だより

「**食事バランスガイド**」を知っていますか？

「食事バランスガイド」とは、何を、どれだけ食べたらよいか、食事の目安をコマの形で表しています。「何を」は、主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5つの料理区分で示し、「どれだけ」は、1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに1つ、2つと「〜つ(SV)」で数えます。ここでは、シニア世代の多くの方が該当する1日に必要なエネルギー量が1400〜2000kcalの適量を示しています。

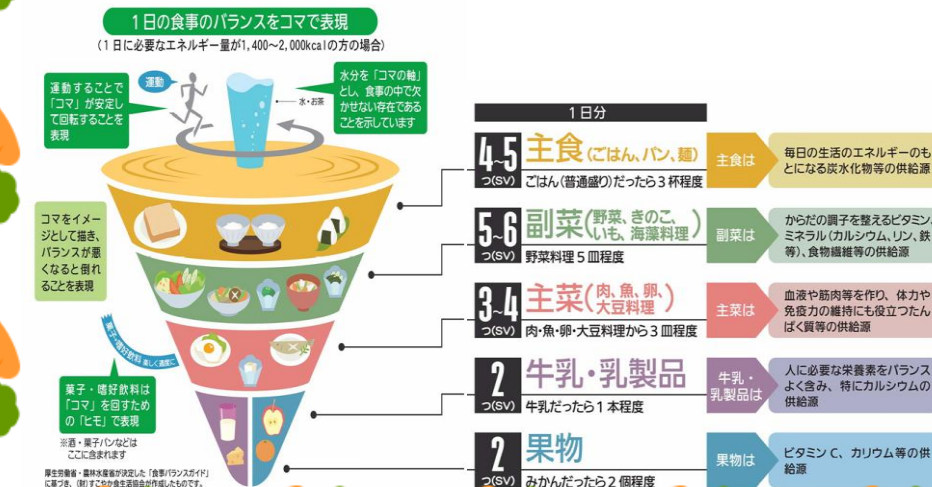
コマの上部に位置する料理区分ほど、摂取すべき量が多いことを示しています。

5つの料理グループをバランスよく摂取しないと、コマが回りません。

お菓子やお酒はコマを回すための紐、水やお茶はコマの軸、運動することでコマが安定して回ります。

※SVとは、サービング(料理の単位)の略です。

★「食事バランスガイド」は原則として健康な方を対象に作られたものです。糖尿病や高血圧などで医師の指導を受けている方は、その指示に従ってください★



！栄養バランスのとれた食事を心がけましょう！  
 人のからだは年齢を重ねると、新陳代謝の速度が遅くなり、内臓の機能も低下します。このためシニア世代は、特に食べ過ぎ(過食)や栄養不足(低栄養)に注意が必要です。栄養バランスの取れた食事を適量取るために、「栄養バランスガイド」を活用してみましょう

## 入所通信

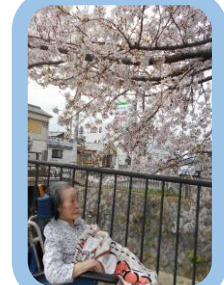
4月上旬施設近くまでお散歩へ

皆さん桜が咲いたのを見て喜んでおられました

屋上散歩に行きました！



気持ち良い！！！！



# ～デイケア通信～

## 屋上散歩

天気がいい日に施設の屋上に行きました。左大文字や双ヶ岡等見ながら皆で春の歌も歌いました。花壇には水仙の花がきれいに咲いていましたよ。



## さくらドライブ

ふれあい会館近くの桜を見に行きました。天候も良く満開の桜を見に行くことができました。みなさん「綺麗やった」「見に行けると思わなかった」と大変喜ばれ、涙を流される方もおられました。たくさんの方が花見に来ている中、可愛いウサギを散歩させている方にもいらっしゃいました。



## 西の京ふれあいサロン

去る、4月15日(火)、第20回目の西の京ふれあいサロンを開催いたしました。作業療法士が**アイフレイル体操**を行った後、アコーディオンの演奏に合わせて童謡などの歌を歌い、その後、コーヒーを飲みながら**茶話会**を行いました。次回は、5月20日(火)に開催！！皆さん、ご参加よろしくお願い致します。



**初めての方歓迎！  
興味のある方はぜひご参加ください！  
参加費無料！  
5月20日(火)15:30に、  
ぜひ、西の京デイケアにご来設下さい！**

## デイケア 満足度アンケート 2024 結果

2025年2月10日～2月28日に実施 80通送り33通の返信あり(返信率41%)

- アンケートの回答者  
本人 14名 家族 11名
- 利用は目的は何ですか？  
・運動 26 ・お風呂 23 ・会話 17 ・友達作り 8 ・食事 12 ・リハビリ 1
- 利用時間は満足していますか？  
・長い 1 ・丁度良い 32 ・不満 0
- デイケアに行くようになって何か心や体に変化はありましたか？  
・健康、体調もよくなり何時も前向きになり残りの人生を楽しみに送っていきたいと思います  
・言葉を出して喋りませんが、帰ってきたら楽しかったみたいです  
・一人住まいなので人とのふれ合いが心を和ませてくれます  
・みんなと会えて楽しい、家だと一人なので  
・気持ちが明るく歩けるようになりました  
・多少歩けるようになりました  
・足の動きがよかった  
・デイケアに行くことがとても楽しみです。リハビリもとても満足です。足もずっと元気になりました。  
・体力が落ちるのが遅くなっているかもしれません  
・体調が良い  
・日常生活を維持できていますのでありがたいです  
・退院して当初は会話も挨拶もしなかったが現在人と話すようになりました  
・頭の中のモヤモヤがなくなり楽しく生活しております
- リハビリは満足していますか？  
・満足 29 ・不満 3
- どんな運動がしたいですか？  
・歩けなくなると困るので足の筋力を鍛える運動  
・歩行訓練  
・個別にもらう時間が少ない、歩きたい  
・もう少し時間を長くしてほしい  
・すべての身体を動かしたい  
・自分にできる運動で今のまま
- お風呂に自分で入りたいですか？  
・入りたい 21名 ・入りたくない 3名 ・わからない 6名
- 自宅のお風呂に入りたいですか？  
・入りたい 12名 ・入りたくない 12名 ・わからない 3名
- 入浴についてのご意見があればお書きください  
・細かい事に手が届くようにしていただきありがたいです  
・大きな浴場で満足している、人にも勧めている  
・足の指が変なので歩行は足の裏が主なので家のお風呂(シャワー)ですが足の裏が痛いと言えあり  
・お湯がぬるい  
・浴室に入った時が寒い  
・ゆっくり入りたい
- 職員の介助に不安を感じたことはありますか？  
・ある 1 ・ない 30名 ・わからない 2名
- 職員の言葉使いや態度で、つらい思いをしたことはありますか？  
・ある 0名 ・ない 32名 ・わからない 1名
- 食事は満足されていますか？  
・満足 22名 ・不満 1名 ・わからない 4名
- 食事についてのご意見があれば記載ください  
・一人ではとても揃えきれない品々でありがたいと満足しております  
・食材が高騰の折、季節の行事も取り入れられ、何時も美味しくいただき、感謝しながらいただいております  
・一人一人にご飯の量を聞いて下さるなど配慮は行き届いていると思います。美味です  
・ご飯が少し多いような気がします  
・カロリーが高いです  
・おつけもんが欲しい
- 西の京をまた利用したいですか？  
・利用したい 33名 ・利用したくない 0名 ・わからない 0名
- ご意見・ご感想がありましたら自由にお書きください  
・丁寧な送迎ありがとうございます。体力の続く限り続けさせていただきたいと願っております  
・人一倍手のかかる人だとは思いますが、よろしく願います(皆様ありがとうございます)  
・スタッフの皆様、親切にしてくださいありがとうございます  
・いつも楽しく通所させてもらっています。リハビリなど他の比較にならない心配りがあります。職員の人にも明るくてほっとします。  
・いつも良くしていただいて楽しくかせてもらっています  
・いつもあたたかな気配りに感謝しかありません。本当にありがとうございます  
・西の京様には本当に感謝しています。短い時間ですがいっぱい気持ちよくやっているようです。職員様皆様にお世話かけますが本当によかったです。ありがとうございます(妻)  
・長い間お世話になっております。職員さん達は笑顔が明るい朝の挨拶で迎え入れられると今日も一日頑張りたい気持ちになります  
・いつもお世話になっております。いつも良くしていただき大満足です  
・リハビリのスタッフが少ない。スタッフの方の雑用が多すぎるように思う



辰年の飾り



西の京お守り



浴室環境



西の京神社と桜



送迎車

お忙しい中、アンケートにご協力いただきありがとうございました。  
今回の貴重なご意見は、今後のデイケアの運営のご参考にさせていただき、より良いデイケアにしていきたいと思っております。