

西の京だより



VOL.26



クワガタカブトムシ飼育の世界

ある職員の趣味紹介

コロナ禍以降、人との接触を避けながら満喫できる趣味「キャンプ」「釣り」等のアウトドアが流行している最中、「クワガタ・カブトムシ飼育」が日本国内で趣味として拡大。「昆虫を飼う」こと自体、日本人特有の趣味で盆栽や錦鯉ほど他国からはあまり理解されない。

山や森に分け入り昆虫を採集、東南アジアや中南米の外国産クワガタカブトムシを飼育する人たちが増えて、NHK72時間ドキュメント「真夏の昆虫専門店」が放送され、マイナーだった専門雑誌の売れ行きも拡大。筆者もその流れに関わり、一時自宅がえらい虫だらけに…ヘラクレスオオカブトの成虫・幼虫が50匹。日本人でも万人受けする趣味では無いことを家族間の温度差で感じつつ、細々と続けています。



職員紹介

看護師 久保田 和香

4月に入職した看護師の久保田です。以前もこのような施設で働いていたので、経験を生かして頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

去る、6月24日、OMUTU-WORLD-EXPO2025というイベントに参加してきました。「オムツを見せて歩く」という発想の下、オムツとファッションを融合したようなイベントでした。

ゲストでタレントのテリイ伊藤さんが、「オムツ」という名称を「ペーパーブリーフ」と言い方を変えてみても良いのでは？と提案していたのが印象的でした。

また、オムツを今風のデザインに着色し、アウター(ズボン)としてファッションショー(右の写真参照)をしていたのも印象的でした。目の前でみると、吸水パッドなどで膨らんでいるのが分かりますが、少し離れるとズボンに見えました。

なぜオムツは白いのか？という話もあったのですが、高齢者でオムツを使用する世代は下着は白いという感覚が強く、色付きのオムツを販売した事はあるがほぼ需要が無かったという話も聞きました。ただ、今後、世代が変わっていくと高齢者用の色付きのオムツが多くなるかもしれないですね。赤ちゃんのオムツはかわいいデザインも増えてますね。

固定観念というのはあると思いますが、デザイン・名称など自分の常識を柔軟に変えていかないとイケない時代になってきたなと感じたイベントでした！興味のある方は、一般社団法人日本福祉医療ファッション協会を検索してみてください！

編集後記



デイケア空き状況

	月	火	水	木	金	土
一日利用 (昼食あり、入浴なし)	ご相談下さい	ご相談下さい	ご相談下さい	ご相談下さい	ご相談下さい	△
一日利用 (昼食、入浴あり)	ご相談下さい	ご相談下さい	ご相談下さい	ご相談下さい	ご相談下さい	△
短時間利用 (午前/午後) (昼食、入浴なし)	ご相談下さい/未	ご相談下さい/未	ご相談下さい/未	ご相談下さい/未	ご相談下さい/未	ご相談下さい/未

2025年7月1日現在 O…空きあり △…空き残少 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/京小堀池町16 代表TEL 075-821-3388 デイケアTEL/FAX075-821-3384

「老人保健施設西の京Youtube」で検索してください！

←Youtube QRコード
↓パソコンからはこちら

老人保健施設西の京 Youtube 検索

梅雨が明けると、いよいよ夏も本番ですね。夏バテ防止に、食事を見直してみましょう！

夏バテの主な原因

- 睡眠不足 (寝苦しい夜が続く)
- 室内外の気温差 (自律神経の働きが弱れる)
- 水分・ミネラル不足 (汗をかくことで失われる)
- 栄養不足 (偏りがちな食事・食欲がなくなる)

★夏の食事のポイント★

①冷たいものの摂りすぎに注意！
つつい食べ過ぎてしまいがちな冷たい食べ物や飲み物。胃腸に負担がかかり、食欲不振の原因になります。冷たいものばかりでなく、温かいもの・常温の飲み物を選んでみましょう。

②麺類など糖質の摂りすぎに注意！
冷たいお蕎麦やそうめんなど、ビタミンやタンパク質不足になりやすくなります。特に、糖質代謝を促すビタミンB1の栄養素が不足すると、効率的にエネルギーが作ることが難しくなります。ビタミンB1は、豚肉・カツオ・未精製の穀類(玄米や全粒粉など)に多く含まれます。肉蕎麦にしてみたり、そうめんのつゆの中にツナやみょうが、青ネギをいれみたりアレンジしてみるのもよいかもしれませんね。

③朝食をしっかりとりましょう！
朝から気温が高く、朝食が食べられない日もあるかもしれません。ただ、食事を食べないと余計に体がしんどくなってしまいます。ヨーグルトやおにぎりなど少しでも食事を摂ることを心掛けましょう。

夏バテ



介護老人保健施設西の京相談室からのお知らせ

介護保険負担限度額認定証(有効期限令和7年8月1日～)の更新時期となっております。現在、介護老人保健施設西の京または特別養護老人ホーム都和のはな入所中の利用者様、家族様は申請の必要についてご確認ください。

有効期限が令和7年8月1日～のものを申請してください。特別養護老人ホーム、介護老人保健施設等の利用料の負担軽減を受ける際に必要になります。申請方法については京都市介護認定給付事務センター(電話：075-708-7711)へお問い合わせください。※所得や預貯金等の状況により該当しない場合があります。

※ご自宅に届き次第、利用されている事業所へご提示ください。

介護保険負担限度額認定証

交付年月日	年 月 日
申請者	氏名
住所	〒 市 区 町 丁目 番 号
被保険者	氏名
生年月日	年 月 日
適用年月日	年 月 日
有効期限	年 月 日
負担の負担限度額	円
居住費または滞在費の負担限度額	円
食費負担限度額	円
その他負担限度額	円
保険者番号並びに保険者の名称及び印	



～デイケア通信～

近畿看護学校から実習生が来ました。看護学生さんと一緒にレクリエーションを楽しみました。お手玉を使ったゲームでは丸椅子に向かって手玉を投げ何個乗せられるかを、洗濯ばさみ釣りでは決まった時間内に何個釣り上げられたかをそれぞれチームで競いました。



「クリームソーダ風ゼリー」作りをしました。

メロン味のゼリーを作り袋に入れて冷蔵庫で冷やし固めます。固まったら袋に入れたままもんで崩し、袋の角を切って器に絞り出します。サイダーを注ぎ、アイスクリームを乗せ最後にみかんの缶詰を飾って完成。

「見た目が涼し気やね」「爽やかな感じ」「のど越しが良い」等の声が聞かれました。



七夕の飾りつけをしました。

「毎日楽しく過ごしましょう」「家内安全」「いつまでも元気でいられますように」「世界平和」等色々な願い事が見られています。



入所通信



3階



この日は気持ちのよい風が吹いていて、「外に出てると、気持ちええは」と笑顔で外の空気をいっぱい吸い、日光浴をされていました。



素敵な作品ができました

5階

紫陽花作りをしました



4階



西の京ふれあいサロン

去る、6月17日(火)、第22回目の西の京ふれあいサロンを開催いたしました。今回の参加者は10名。今回は、ヒヤリングフレイルの話をした後、作業療法士が体操を行い、次に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。初めて開催してからもうすぐ2年！参加者の皆様のおかげで続けられている事に感謝！次回は、7月15日(火)15:30～に開催！！



興味のある方は気軽にご参加ください！
はじめての方歓迎！
お待ちしております！

Let's go!