



グループホームハートフル多聞

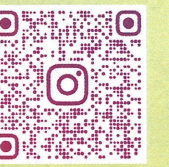
瀬戸公園でお花見を行い、桜の前で記念撮影をしました。ホームでも桜に触れながら、皆さまと一緒に春の訪れを感じていただきました歌やカラオケ、ことわざカルタなどを楽しまれ、ゆっくりとした時間を過ごされています^-^



月刊たーくんはデイサービスの利用者の方が三つ折りにしてくれています。2026年5月号

社会福祉法人 天摂会

Instagram
はじめました!



TENSETSUKAI_TAMON

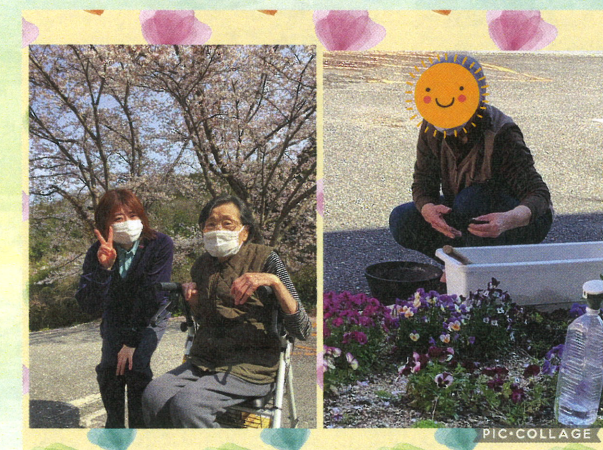
月刊たーくん



ケアハウス たもん



桜や色とりどりの花が咲いて、目に美しい季節になりました。たもん荘では春のお出かけて、お寿司を楽しんできました！新鮮でとても美味しく、自然と会話も弾みました(*^-^*)桜の前での記念撮影「はい、チーズ」。皆さんこの春一番の笑顔をいただきました！



5月の健康だより

Bizenズキッチン

～食事から、毎日をもっと元気に♪～

こっそり進む水分不足に注意!

5月は気温が上がり始め、体も少しずつ汗をかくようになります。しかし体はまだ暑さに慣れておらず、気づかないうちに水分不足(隠れ脱水)になりやすい時期です。

1★なぜ水分補給が必要な?

私たちの体の約60%は水分でできており、水分は単に喉を潤すだけでなく、体温調節・栄養の運搬・老廃物の排出など、生命維持に欠かせない役割を担っています。水分が不足すると、だるさ・食欲低下・便秘・重度になると脱水症状につながるため、日頃からの補給が重要です。

2★1日に必要な水分量は?

一般的に、食事以外に「飲み物」として必要な量は、1日あたり約1.2～1.5Lとされています。

【計算の目安】
健康な成人の場合、
「体重(kg)×30ml」程度が1日の必要量の目安です。
(例: 体重50kgの方なら 50×30=1,500ml)

3★水分補給のタイミング

水分は「のどが渇いてから」では遅いと言われています。起床時、食事時、入浴前後、就寝前、外出後・活動後、1回100～150mlを目安に、こまめに分けて飲むことがポイントです。

4★飲み物の選び方

【おすすめ】:
水、お茶(カフェインの少ないもの)、麦茶、ルイボスティー、経口補水液(必要に応じて)など

【控えたもの】:
アルコール、糖分の多い清涼飲料水、カフェインの多いコーヒー・紅茶などは利尿作用があり、かえって水分が体から出てしまうことがあります。

5★水分補給の工夫

水分補給を「習慣」にすることが大切です。持ち歩ける水筒やコップを活用したり、目につく場所に飲み物を置いておく、飲み忘れを防げます。また、食事からも水分をとることができます(例: みそ汁、スープ、野菜や果物など)。

一度にたくさん飲む必要はありませんので、「コップ一杯を1日8回に分けて飲む」など、無理のない範囲で、早めの夏支度を始めていきましょう!

Bizenズキッチンは、皆さまの健康と笑顔を応援しています!

社会福祉法人 天摂会

ハートフル多聞 坂根 〒709-0873 岡山市東区瀬戸町坂根 792-14
 特別養護老人ホーム多聞荘 TEL (086) 953-0011 FAX (086) 953-0012
 多聞荘ショートステイセンター
 ケアハウスたもん荘

ハートフル多聞 山陽 〒709-0827 赤磐市山陽1丁目6番3号 TEL (086) 958-5511 FAX (086) 958-5512
 山陽多聞荘デイサービスセンター

ハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 33 TEL (086) 952-5200 FAX (086) 952-5203
 サービス付き高齢者向け住宅
 ハートフル多聞キッズルーム
 訪問介護 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-1 TEL (086) 952-2288 FAX (086) 952-5512
 ハートフル多聞指定居宅介護支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 952-5020 FAX (086) 952-0058
 ハートフル多聞相談支援事業所 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 36-1 TEL (086) 230-2250
 グループホームハートフル多聞 〒709-0861 岡山市東区瀬戸町瀬戸 12-7 TEL (086) 952-9600

ハートフル多聞 備前 〒705-0025 備前市鶴海 2401 TEL (0869) 65-8975 FAX (0869) 65-8234
 盲養護老人ホーム備前多聞荘
 特別養護老人ホーム備前多聞荘
 備前多聞荘ショートステイセンター
 備前多聞荘訪問介護
 備前多聞荘相談支援事業所

てんせつかい 検索



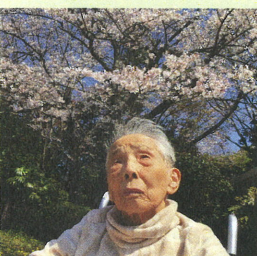
多聞荘デイサービスセンター

今年の桜は早く咲き、早く散ってしまいました
デイサービスの利用者様も桜が咲くのを毎年楽しみに
されており、多聞荘の桜の
前で記念撮影をしました(*^_^*)
「来年もまた綺麗な桜が咲く
といいね」と利用者様と語りながら
新たな春のスタートです!!

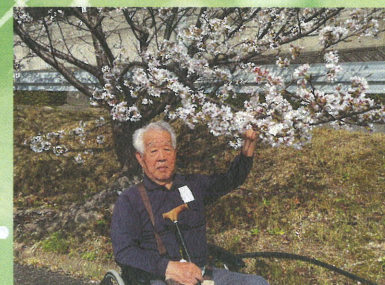


盲養護老人ホーム備前多聞荘

3月の終わりごろから、施設から見える桜が咲き始め、暖かい日に中庭で花見を行いました。中庭に出られた時、「暖かくなったな〜」「気持ちがいいな〜」等と言われていました。職員が花見についての歴史や意味を説明すると、春の陽気を感じ、感心するように話を聞かれながら、花見を楽しまれていました。中には暖かな春の陽気に誘われて、途中からうとうとされる方も居られました。

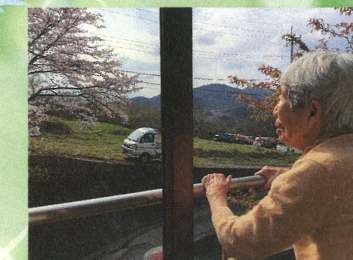
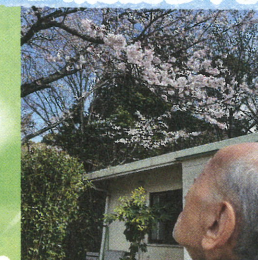


山陽多聞荘 デイサービスセンター

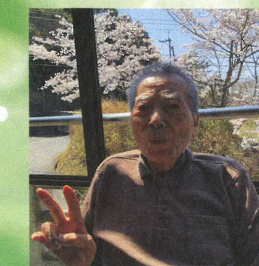


ちょうど施設前に大きな桜の木があります。その桜の前で毎年記念撮影を行っています。『さみいからええわ。あんたら行ってこられえ』などちょっと億劫な方も『よし、行こう』とノリノリな方も満開の桜の前では一様に笑顔も満開になっておられます。

特別養護老人ホーム備前多聞荘



だんだんと暖かい日が増えてきて、過ごしやすい気温になってきました。備前多聞荘では、桜の開花に合わせてお花見のイベントを行いました。皆さん桜を見るのはとても楽しみにされていましたが、それ以上にイベントでのおやつを楽しみにされている方がたくさんおられました。「花より団子」の言葉通りでしたが、それも込みで、笑顔で楽しんで頂いたイベントになりました♪



特別養護老人ホーム多聞荘



4月は、数回にわけて、利用者様とお花見を行いました!! 皆様、桜を見ながら「キレイね」「ありがとうね」と表情も自然とほころび、心温まる笑顔満開のひと時となりました(*^-^*)



ハートフル多聞



今年も爽やかなお花見の季節がやってきました。公民館の桜まで陽気の良い中を散歩したり、大内地区の桜並木までドライブを楽しみました。綺麗な桜に皆さんからも感嘆の声が上がり、桜も笑顔も満開になりました。

また、3月24日に長島病院にてカラオケ大会が開かれました。ハートフルからも歌自慢の利用者様が参加されました。いつもより緊張した面持ちでしたが、皆さん素敵な歌声を聴かせてくださいました。

