

こうなん

信濃川令終会 会報

第67号

発行 令和7年11月20日

題字 日本書道協会会員 志賀正彦氏

社会福祉法人 信濃川令終会

〒940-1132 長岡市渡沢町字早田53番地 TEL(0258)23-7511 FAX(0258)23-7510
<http://www.kounannosato.jp/>

岡南の郷

〒940-1132 長岡市渡沢町字早田53番地
TEL(0258)23-7511 FAX(0258)23-7510

せったやの郷

〒940-1104 長岡市摂田屋町2701番地14
TEL(0258)23-7255 FAX(0258)23-7300

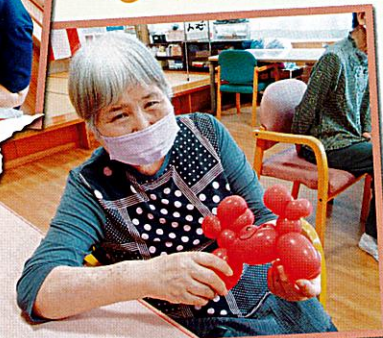
夏の思い出と 敬老の日のお祝い

今年の夏も、納涼祭やスイカ割りなど、
そして9月には、皆さまの長寿を祝う敬老
これからも元気に、楽しい
たくさんの笑顔溢れる行事を行いました。
の日を迎え、心温まる時間をすごしました。
日々を重ねて参りましょう。

ご家族と一緒に
お祝いを
しました😊

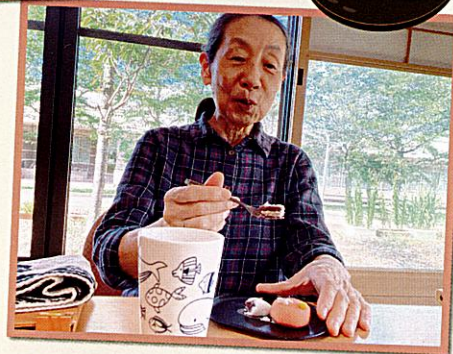


バルーンアートで
作品を
作ってもらいました😊



敬老会行事

今年度も、部署ごとに
祝賀会を行いました。
素敵な笑顔が
たくさん見られました。



理事長より長寿祝いのご利用者に
表彰を行いました



剣舞を鑑賞しました。
迫力があってかっこいい！



花火～💡



敬老の日のお祝い

昔は盆踊りの太鼓を
やったもんだ

お上手
でした！



写真映える飾り付けがいっぱい😊



岡南の郷・ 納涼祭

8月31日に、
納涼祭を開催しました。
飾り付けや特別な催し物で、
とても盛り上がりました！



かき氷～



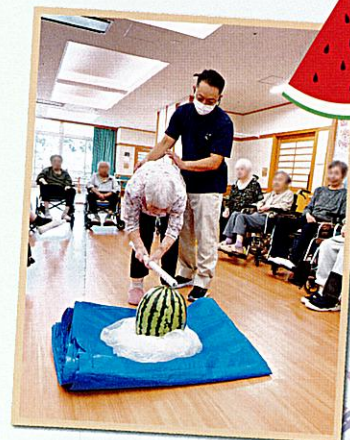
祭を盛り上げる
ボランティアが
来て下さいました



オカリナサークル

夏の行事

スイカ割りや花火など、
夏の暑さを楽しむ行事を、
各事業所で行いました。



キッズダンス



アンデス音楽演奏バンド



冷やし中華を
作って
食べました😊

デイサービスセンター岡南ってどんなところ？

どんな一日を過ごしているのか…その答えは写真の中にあります。
ご利用者の笑顔や活動の一コマをご紹介します。

活動スナップ

気の合う仲間と過ごし、毎日の生活に元気と笑顔をお届けします！



誕生日のお祝い



適切な運動やバランスの良い食事で、健康な体作りをお手伝いします

健康管理



活動前の健康チェック



寝ながら入れる
お風呂もあります



リハビリ担当の
体操教室

行事・イベント

季節を感じる行事や、職員も一緒に楽しめるようなイベントを企画しています



フラワーアレンジメント



保育園児が
遊びに来ました



楽しく盛り上がる
ボランティアも!?



焼き芋行事



味噌汁作り



デイサービスセンター岡南では、体験やご相談も随時承っております。
笑顔溢れる当事業所を、ぜひ一度のぞいてみませんか？皆さまからのお問い合わせをお待ちしております。

☎(0258)23-7513 担当者：大塚・丸山・原
連絡受付時間 8：30～17：30 ※通年営業しております。

栄養士が教える 岡南の食のヒミツ



こんにちは！管理栄養士の平野・五十嵐です。岡南の郷では、【おいしく、楽しく、安心して】召し上がっていただくことを大事にしています。栄養バランスはもちろん、見た目や香り、食感にもこだわり、毎日の食事が生活の楽しみになるよう工夫しています。献立を作る際に特に大切にしている事が、3つあります。

1. 個人の健康や栄養状態に合わせた食事を提供する
2. 旬の食材のメニューや行事食を通じて、生活に楽しみをつくる
3. 昔から食べなれてきた郷土料理を定期的に提供し、長年培われた食生活を尊重する

これらを心に、これからも皆様の健康と食の楽しみを支えられるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



歳とともに変化する！？飲み込み力チェックリスト

- ✓ 水やお茶などの飲み物でむせることがある
- ✓ 食べ物が口の中に残ることがある
- ✓ 食事中や食後に咳き込むことがある
- ✓ 食事に以前より時間がかかる
- ✓ 飲み込むときに痛みや違和感を感じる
- ✓ 声がかすれたり、ガラガラすることがある
- ✓ 体重が知らないうちに減ってきている
- ✓ 硬い物やパサつく物を避けるようになった



!? 4個以上当てはまる人は要注意?!

柔らかい物やとろみをつける食事を意識しましょう！豆腐、温泉卵、ひきわり納豆、ネギトロは簡単にタンパク質も摂れてオススメです！



ちょこっと情報

噛む力が低下すると、食物繊維の多い野菜が食べられず便秘の原因となってしまいます。腸内環境を整える事が大切で、ヨーグルトや味噌といった発酵食品、キノコや海藻等の食物繊維、さらにバナナや玉ねぎ、大豆などに含まれるオリゴ糖を積極的に摂ることで腸内細菌のバランスが改善され、便秘の改善につながります。バナナヨーグルトや玉ねぎたっぷりキノコカレー、豆腐とわかめの味噌汁はオススメで、免疫力も高めますよ😊

ちょっとした食の工夫で、毎日をより楽しくしてくれます。美味しく食べて、健やかに過ごしましょう。



笑顔インタビュー



人と交流する事が大好き!!
80代男性ご利用者

Q1. 好きな食べ物は？

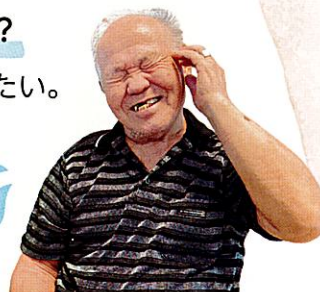
なんでも好きだけど、特にお菓子が大好きです

Q2. 今後、大切にしていきたい事は？

嘘を言わず、真面目に生きていきたい。

Q3. 感謝している人は？

母ちゃんかな？
※照れ笑いしておりました。



Q1. 岡南の郷ってどんなところ？

歳をとっても交流出来る素敵な場所です。

Q2. 今後の目標は？

皆さまに迷惑を掛けないようにし、
仲間と楽しく過ごしていく事。

Q3. 大切な人は誰ですか？

亡くなった両親と、今一緒に
暮らしている長男夫婦です。



周りへの感謝を忘れない
102歳女性ご利用者



撮影者の一言

それぞれの個性が光るお話に、元気をいただきました！
これからも笑顔いっぱい、一緒に岡南の郷を楽しみましょうね。

編集後記

最後までお読みいただき、ありがとうございます！
本広報誌では、納涼祭や敬老会などの行事を紹介しました。
昨今の夏は気温が高く、猛暑日が続いており、
すが、岡南の郷で開催した納涼祭は暑さの中でも
楽しさを感じ、「来年もやって欲しい」とありがた
いお声を多数いただきました。敬老会は新型コロナ
ウイルス蔓延に伴い式典は中止となりましたが、
各事業所で個別にお祝いを行いました。昭和
百年という節目の年に日々の感謝を伝えられる
機会があったことは、大変喜ばしく思います。
これからも、法人内の様子や専門職からのお知
らせなど、様々な内容をご紹介してまいります。
次号は二月に発行予定です。
お楽しみに！

(加藤)

ありがとうございました。 心より感謝申し上げます。

令和7年7月～令和7年10月

ボランティア(岡南)
摂田屋保育園様
夢がふくらむ風船アートの会様
キッズダンス L.I.C. Sports 様
アンデス音楽演奏バンド SABORES 様
オカリナサークル サウンドウッズ様
中越南地区郵便局長会 長岡中部会様
羽鳥睦子様
ボランティア(せつたや)
琴悠会様/剣舞会様
学校訪問
岡南中学校様
前川小学校様
寄付・寄贈
五十嵐敏雄様

