

しおあなの森保育園だより

2026年度のしおあなの森保育園、田んぼの田植えがやってきました。



今年は、田んぼの土をいただくことができ、

前年の土(真砂土でした)と総入れ替えをすることができました。思っていた以上に土の入れ替えに時間がかかり、種もみから育てた苗も伸びのびになってしまっていました。やっとなんどの力で田植えをすることができました。

土の感触が気持ちよく、田植えと泥遊びで、とっても楽しい時間となりました！

子どもたちは、「今年もたくさんお米ができるといいなあ…」と生長を楽しみにしています。



ブログはこちら インスタはこちら



ケアプランセンターだより

人生80年と言われていた時代も今は90年と言われるぐらいに超高齢化社会となりました。人生をその人らしい生き方を確認する取り組みがACPです。

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)は、将来の医療や介護について、本人が大切にしたいことや希望を家族や医療・介護関係者と話し合い、共有する取り組みです。

ケアマネジャーは、その思いを丁寧に聞き取り、関係機関と連携しながら、本人らしい暮らしや意思決定を支援します。人生の最終段階だけでなく、元気なうちから考えることを大切にしています。ご訪問の際には、世間話をしながらこれからの事お伺いできればと考えています。



ご相談はケアプランセンター(072-245-3711)まで

デイサービスだより

暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？
デイサービスセンターでは毎月行事を行っています。
2026年上半期行事の一部をご紹介します！！



ヘルパーだより

こんにちは、今回は ヘルパーの1日のお仕事を紹介させていただきます
☆ ヘルパー-Tの1日密着 ☆

AM

8時30分~9時30分
朝礼終了後、直ぐに利用者宅へ訪問
1件目・掃除

頑張るよ

PM
13時10分~15時10分
4件目・入浴介助、洗濯

また来週！
さようなら

15時20分~16時20分
5件目・夕食準備、

16時30分~事務所に帰苑
今日の記録の整理や終礼

17時30分 勤務終了
お疲れさまでした、また明日

おかわり
なさい

お疲れさまでした~



めぐみつうしん

愛通信

令和8年7月発行
堺市堺区協和町3丁128-11
社会福祉法人 堺中央共生会 特別養護老人ホーム愛らいひ
TEL 072-245-3711 FAX 072-245-3322



特養だより

お花見



特養では4月に隣の公園にお花見に出かけました。まだ少し肌寒く感じましたが、八分咲きの桜が綺麗に咲いていました。薄ピンクの桜を見て「春が来ましたね。」と喜んでおられました。中には「花より団子」の話があったりと、楽しくお花見が出来ました。



栄養士だより

【あじさい寿司】

大葉を葉っぱに見立ててあじさい寿司を提供しました。

大葉はβカロチンやミネラル類を多く含み、皮膚や粘膜を健康に保つほか、強い抗酸化作用で細胞の酸化を防ぎ、老化の抑制や免疫力アップにも働きます。大葉特有の爽やかな香りはペリラルデヒドという成分で、細菌の増殖を抑える殺菌・防腐作用があり、食材の傷みを抑える効果が期待できます。

薬味や料理のアクセントに使うことが多いですが、たくさん余った場合は、冷凍保存もできます。また、調味液に漬けるだけで簡単にできる塩昆布和えや醤油漬けなどもおすすめです。



大葉の調理例



大葉 10枚
醤油 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
ごま油 小さじ1
白ごま 小さじ1
*おろしんにんにく少々
(※生葉や一味唐辛子などお好みで)

(注意:あじさいの葉は青酸配糖体などの毒性成分があり、食中毒を起こす危険がありますので誤食しないよう気をつけましょう)

デイサービスだより

暑い日が続いていますがいかがお過ごしでしょうか？
デイサービスセンターでは毎月行事を行っています。
2026年上半期行事の一部をご紹介します！！



ヘルパーだより

こんにちは、今回は ヘルパーの1日のお仕事を紹介させていただきます
☆ ヘルパー-Tの1日密着 ☆

AM

8時30分~9時30分
朝礼終了後、直ぐに利用者宅へ訪問
1件目・掃除

頑張るよ

PM
13時10分~15時10分
4件目・入浴介助、洗濯

また来週！
さようなら

15時20分~16時20分
5件目・夕食準備、

16時30分~事務所に帰苑
今日の記録の整理や終礼

17時30分 勤務終了
お疲れさまでした、また明日

おかわり
なさい

お疲れさまでした~



医務だより

【暑熱順化】

暑熱順化(しょねつじゆんか)という言葉をご存じですか？
本格的に暑くなる前に、体を暑さに慣らしておくことが「暑熱順化」といいます。
暑熱順化できていないと、熱中症になる危険が高まります。
個人差はありますが、暑さに慣れる暑熱順化には数日から2週間程度かかりますので、暑くなる前から運動や入浴で汗をかき、体を暑さに慣れさせておくことをお勧めします。
日常生活で出来る暑熱順化の方法をご紹介します。
汗をかく準備をする時も、事前に水分補給は忘れないようにしましょう。

- ウォーキングやジョギング
週5日の頻度を目安にウォーキングなら30分、
ジョギングなら5分程度行う事で効果があります
- サイクリング
週3日の頻度を目安に30分程度行う事で効果があります
- 適度な運動
週5日から毎日の頻度を目安に、軽い筋トレやストレッチなど
30分程度行う事で効果があります
- 入浴
毎日または2日に1回の頻度を目安に。
シャワーだけでなく38℃~40℃程度の少しぬるめに設定した
湯船に10分程度つかる事で効果があります



自分に合った方法で、今のうちに暑熱順化を行いましょう。水分補給も必ず忘れずに！！

堺第4地域包括支援センターだより

包括電話
275-8586

みなさまがお住まいの地域には、それぞれの地域会館などで集いの場があります。
ご近所の方を誘って積極的に参加しましょう♪

- ◆ 神石校区...第3火曜日13時30分~
- ◆ 大仙校区...第4火曜日10時~
- ◆ 大仙西校区【大仙西ブロック・西ブロック・東ブロック】
3ブロックで開催 11時~12時不定期
- ◆ 湊校区...第3火曜日12時~
- ◆ 湊西校区...第1火曜日10時~

※(8月は開催なしなど月により時間等変更の場合あり)

他にもカラオケ大会やお茶会、老人会なども定期的に行われている地域もあります。

詳しくは堺第4地域包括支援センターまでお問合せください。

男性やご夫婦のご参加も大歓迎！
楽しい時間を過ごしましょう♪

