



心と心でおつきあい

ますみ荘だより

masumisou news 2025



Contents

トピックス	P2
1 upプロジェクト～「ほめ育」	P2
納涼週間	P2
看護室一口メモ	P3
居宅介護支援情報	P3
フォトライブラリー	P4
倉敷天領夏祭り出場！！	P5
職員親睦食事会	P5
令和6年度 決算報告	P5
インフォメーション	P6

vol.
127

令和7年9月
(年3回発行)

ますみ荘トピックス

『百歳のお祝い』

ますみ荘のご利用者お二人が新たに百歳をお迎えになりました。お二人とも、ご家族と職員ご利用者の皆様でお祝いをさせていただき、笑顔あふれる素敵な会となりました。これからもお身体を大切に、健やかに過ごしてください。



祝 百賀
新野 きくゑ 様



祝 百賀
石橋 ツギ 様



1UPプロジェクト ～『ほめ育』で見つける私のチカラ～

職員研修会「1up プロジェクト」、今回は表題の通り、「ほめ育」の考え方をもとに、それぞれが自分の歩みを振り返りながら、未来の自分に希望を持てるようになることを目的とした、ワーク中心の研修会でした。

講師は（株）ハートスイッチ 統括責任者 井上美由紀 先生です。ご自身の「ほめ育」による成長の過程や体験談などを通じて、私たちに多くの「希望」を与えてくださいました。

職員も研修の過程で「自己肯定感」や「自分褒め」をしたり、グループ内での交流を図ることで、前向きで明るい気持ちになれたのではないかと思います。

人生において不安や悩みは尽きませんが、そこに捉われてしまうのではなく、そういった困難を乗り越えてやってきた「自分」をもっと褒めてあげ、明日への活力につなげてみてはいかがでしょうか？



納涼週間



まだまだ残暑が厳しい8月下旬、「納涼週間」と題し、館内に提灯や夏の飾りを施し、散歩やレクリエーション、リハビリ活動の中で夏の風物詩を満喫しました。

8月28日には「納涼祭り」を実施。射的や魚釣りゲーム、輪投げを楽しみ、花火大会の映像を鑑賞しながら、冷たくて美味しいアイスクリームを召し上がっていただきました！



看護室

一口メモ



『秋バテにご注意を！』

夏から秋にかけての季節の変わり目に生じる様々な不調は、一般的に「秋バテ」と呼ばれています。夏の疲れや、昼と夜との気温差が大きくなることで生じる不調を指します。

秋バテかもしれない!と思ったら、まず食事や睡眠といった生活習慣を見直してみましょう。早めに対策をとって気持ちの良い秋を過ごしたいですね。

秋バテ チェックリスト (秋バテの症状には下記のようなものがあります)

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ☐ 体がだるく疲れやすい | ☐ 胸やけや胃もたれがする |
| ☐ やる気が出ない | ☐ 寝つきが悪く、朝すっきり起きられない |
| ☐ 食欲がない | ☐ 頭がボーとする |
| ☐ 肩こりや頭痛がする | ☐ 顔色がくすんで見える などなど |



秋バテの対処方法

- 疲労回復にはビタミンB1を含む豚肉や納豆、色の濃い野菜がおすすめ。冷たい食べ物を避け、身体を温める食べ物（しょうが、にんにく、ニラなど）を意識して摂りましょう。
- お風呂はシャワーで済ませず、ぬるめのお湯（38～39℃）でゆっくり湯船につかり、体を温めましょう。半身浴もおすすめです。
- 気温差への対応として、上着やカーディガンなどをこまめに着脱して温度を調節。ハイソックスやひざかけなどで下半身の保温を心がけましょう。
- 就寝時の薄着やクーラーの使い過ぎに気を付けましょう。
- 適度な運動や朝の散歩は自律神経のバランスを整え、代謝を促します。無理のない範囲で体を動かしましょう。

ますみ荘介護サポートセンター

居宅介護支援情報

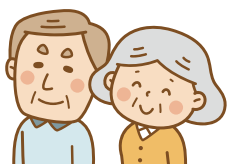
『迫る高齢化「2040」問題とは？』

2040年、1970年代前半に生まれた団塊ジュニア世代（現50～55歳）が65歳以上になることによって引き起こされる社会現象です。高齢者人口がピークとなり、3人に1人が高齢者の時代となります。

高齢化率の上昇に伴い、医療、介護費の増大が見込まれる中、生産年齢人口の減少により労働者、納税者が減少し、社会保障費の負担増加が懸念されます。

2040年問題に対する政府の対策の一つに、「健康寿命の延伸」が掲げられています。（目標男女とも3年以上伸ばす）健康寿命とは日常生活に支障なく自立して健康に過ごせる期間のことです。

遠い未来の話ではなく、自分のこととして考え、介護予防、生活習慣病予防に取り組み、介護が必要な期間を短くすることから取り組んでみませんか？



*介護でお困りのことなどございましたら、お気軽にますみ荘介護サポートセンターにご相談ください。



こいのぼり



病院の日・看護の日



ボウリング大会



七夕

「杖道」演武会



盆供養



夏のボランティア体験



倉敷天領夏祭り出場!!

7月26日に開催された倉敷天領夏祭り「OH!代官ばやしコンテスト」に、グループ法人(医) 誠和会の皆さんと一緒に出場しました！
猛暑日が続くなか練習を重ね、本番では総勢90名を超えるメンバーが気持ちを一つにして、最後まで全力で踊りきり、見事『準優勝(OH!代官ばやし賞)』を獲得することができました！！
法人間の職員交流が深まり、天領夏祭りを盛り上げることができ、夏の良い思い出となりました♪











職員親睦食事会

今年の親睦食事会では、焼肉・カニ・和食・インド料理、それぞれが好きなコース(場所)を選び、他部署の職員と一緒に美味しい食事を楽しみながら、会話も大いに盛り上がりしました。
写真を見ると分かるように、みんないい表情をしていますよ！
楽しい時間を過ごすことができました！！







令和6年度 決算報告

勘定科目	収入	支出	当期資金収支差額
事業活動による収支	579,425	524,914	54,511
施設整備等による収支	0	32,548	△ 32,548
その他の活動による収支	26,007	7,077	18,930
当期資金収支差額合計	605,432	564,539	40,893

勘定科目	収益	費用	当期活動増減差額
サービス活動増減の部	575,457	548,890	26,567
サービス活動外増減の部	3,968	327	3,641
特別増減の部	1,615	0	1,615
当期活動増減差額	581,040	549,217	31,823

資産の部		負債の部	
流動資産	273,099	流動負債	75,308
固定資産	1,227,656	固定負債	61,905
基本財産	960,541	負債の部合計	137,213
その他固定財産	267,114	基本金	310,342
		国庫補助金等特別積立金	519,335
		その他の積立金	231,637
		次期繰越活動増減差額	302,228
		純資産の部合計	1,363,542
資産の部合計	1,500,755	負債及び純資産の部合計	1,500,755



実習・体験受入 令和7年5月～8月

ノートルダム清心女子大学 食品栄養学科
岡山学院大学 フードマネジメント学科
くらしき作陽大学 栄養学科
くらしき作陽大学 (教育職員免許 介護体験)
倉敷芸術科学大学 (教育職員免許 介護体験)
川崎医療短期大学 医療介護福祉学科
岡山医療福祉専門学校 介護福祉学科
専門学校岡山ビジネスカレッジ 介護福祉学科
倉敷中央高等学校 福祉科
倉敷中央高等学校インターンシップ
川崎医療福祉大学 医療福祉学科 (見学)

ボランティアさん、お世話になります!!

令和7年5月～8月

- ・散髪グループ西阿知
- ・洗濯ボランティア
- ・交流ボランティア
- ・西阿知民生委員会
- ・大高学区愛育委員会・aiの会
- ・よつばの会
- ・高蔵寺
- ・水島工業高等学校 社会奉仕部
- ・くらしき心ほっとサポーター
- ・杖道水島道場 (演武会)

(順不同 敬称略)

出張講師 令和7年5月～8月

中国学園大学 人間栄養学科
川崎医療短期大学 医療介護福祉学科
倉敷中央高等学校 福祉科
倉敷市立倉敷第一中学校
矢掛町立矢掛中学校



※感染症予防対策により一定の制限をさせていただきます。制限の中での活動に感謝を申し上げます。

INFORMATION

これからの行事

- | | |
|-----|------------------------------------|
| 10月 | 運動会週間 |
| 11月 | 創立記念行事
大相撲 11月場所星取予想
秋の家族会行事 |
| 12月 | 家族会役員会
クリスマス行事
年の瀬行事 |
| 1月 | 新春祈願祭
大相撲 1月場所星取予想 |

※感染症等の状況により中止や縮小になる場合があります

篤志御礼

6月 個人 1件

- ※個人情報保護規程により同意を得た方のみ氏名を掲載させていただきます
- ※社会福祉法人への寄付は所得税控除の適用を受けることができます

編集後記

秋は気候が穏やかになり各地で紅葉狩りや運動会などの行事が行われます。味覚の秋とも言われ、食べ物や果物もおいしい季節。皆様は「秋」と言われて、何をイメージしますか？

最近では長引く残暑から、「暑い秋」「夏が長すぎて秋は短い」といった印象を持たれている方も多いですね。秋バテ対策をして、快適な日々をお過ごしください (阿部)



情報発信しています!

Home page (ホームページ)



Instagram (インスタグラム)
フォローをお願いします!



■ 第127号 ■

社会福祉法人 ますみ会発行

〒710-0803 岡山県倉敷市中島837-5
TEL (086) 465-6565
FAX (086) 465-8826
E-mail: info@masumikai.or.jp
https://masumikai.or.jp

特別養護老人ホーム ますみ荘
・施設入所 ・短期入所
ますみ荘介護サポートセンター
・居宅介護支援

印刷 ササベ印刷株式会社