

グループホームごごしま

きずな便り



R8(2026)年 5月号 Vol.85

(行事報告・予定)

4月8日 お花見

4月20・21日 島四国

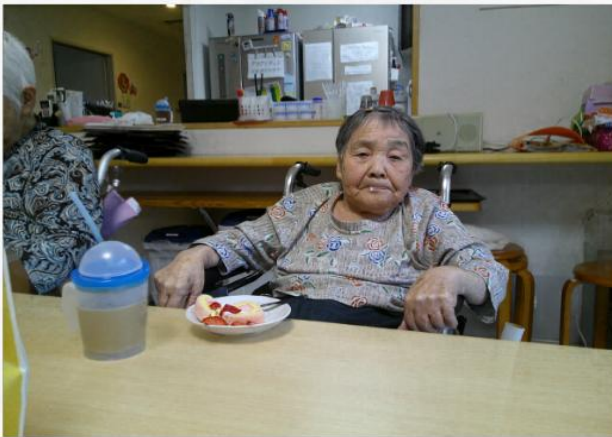
4月26日 みさきユニット F様 92歳のお誕生日

5月1日 みさきユニット Y様 99歳のお誕生日

☆ グループホームごごしま 1日の流れ ☆

時間	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
内容	起床・整容	朝食	口腔ケア (歯磨き)	入浴・レクリエーション	排泄ケア	昼食	口腔ケア (歯磨き)	排泄ケア	おやつ	レクリエーション	排泄ケア	夕食	口腔ケア	パジャマ更衣	T V 観賞等	就寝				

- 起床・就寝の時間は利用者様のご自由になります。消灯の時間はごしません。朝食はそれぞれ利用者様の起床後の支度にあわせて召し上がって頂いております。
- 昼食は12時頃、夕食は17時30分頃にリビングで他の利用者様、職員と一に召し上がって頂いております。
- 週2~3回の頻度でご入浴して頂いております。



みさきユニットF様、
4/26に92歳のお誕生日
を迎えられました。
おめでとうございます！





**みさきユニットY様、5/1
に99歳のお誕生日を迎え
られました！
おめでとうございます！**



お花見



今年も、
素敵な桜を



見ることが
できました



お花見

島四国

地域の皆様、温かくおもてなしいただきありがとうございます！



多くの人でにぎわう中、ホームでも参拝に出かけました。

島四国

母の日に感謝を込めて ～やさしい甘さのミルクプリンと、心の温もり～

5月は母の日がありますね。

グループホームでも、利用者さんやスタッフで「お母さんへの感謝」を思い浮かべながら、優しいおやつを作りました。懐かしい味や、ふんわりした甘さが、みんなの笑顔を引き出してくれます。

健康ヒント 心と体を優しくいたわるヒント

母の日に家族の思い出を話す時間は、認知症の方にとっても脳の良い刺激になります。

「昔、お母さんが作ってくれたおやつは…」と声を出しながら話すと、記憶が蘇りやすく、笑顔が増えます。

また、感謝の気持ちを声に出す習慣はストレスを和らげ、睡眠の質もアップしやすくなります。施設では、毎日こまめに「ありがとう」の言葉をかけ合いながら、ゆったりとした時間を過ごしています。

無理なく続けられる小さな習慣が、日々の元気につながります。

ご家族のみなさんも、ぜひ母の日に温かい言葉を交わしてみてください。

簡単レシピ 今月の簡単おやつ

「やわらかミルクプリン」(4~5人分)

材料(家庭でも作りやすい量)

- ・牛乳：400ml
- ・粉寒天：2g(小さじ1弱)
- ・砂糖：大さじ2~3(お好みで控えめに)
- ・お好みで：バナナやキウイ、いちごのピューレ少々(彩りと甘みをプラス)等。

作り方(火を使わず安全・簡単!)

1. 小さな鍋に牛乳400mlと粉寒天を入れて、中火で混ぜながら沸騰させる(約1~2分)。(沸騰させないように注意。鍋底が焦げやすいため底をこするように絶えず混ぜましょう。)
2. 砂糖を加えて溶かし、混ぜる。
3. お好みでカットフルーツを加えて混ぜ、耐熱容器やカップに流し入れる。

4. 粗熱を取って冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。

ポイント

- ・とろっと柔らかく仕上がるので、嚥下(飲み込み)が気になる方にも食べやすいです。
 - ・牛乳のタンパク質で栄養補給にも。甘さは控えめにすると毎日食べても安心。
 - ・母の日に「ありがとう」のメッセージカードを添えて出すと、より心が温まります！
- ご自宅でもぜひ試してみてくださいね。

母の日に、たくさんの「ありがとう」が届きますように。



ご利用料金

1ヶ月

総額料金の目安 **110,000 円～160,000 円**

家賃+食費+光熱費+管理費+介護保険料+実費が総額になります。

※ 実費でお支払いいただくもの

●医療費

●理美容代金

●おむつ等は個人でご用意いただいた場合、優先して使用させていただきます、
ホームのものを使った場合は、実費でご請求させていただきます。

●その他、個人で購入した物品等は原則、立て替えさせていただきます、
実費でご請求させていただきます。

※入居時に、敷金(家賃3ヶ月分)126,000円をいただきますが、退去時に

原状回復費を除きご返金いたします。

★ご利用料金の詳細はお気軽にお問い合わせ下さい。
ご希望があればご自宅まで訪問し、ご説明させていただきます。

NPO法人^{リンク}Link愛媛 グループホームごごしま

〒791-8093 松山市泊町266番地

TEL 089-961-5100
