

デイサービスセンター

ひめゆり新聞

社会福祉法人 恵心会 清谿園
高齢者福祉総合センター

第

38号

2025.4

13

造花タイル花瓶作り



以前イベントで作成したタイルコースターと同様で、造花を飾る花瓶にタイルを張り
アレンジ花瓶を作りました。

タイルの色やデザインを考えながら皆様細かい作業にも取り組まれ上手に仕上がりました。

27

バラ園散策



今年も錦江湾公園へバラを見に散策しました。
毎年お客様も多く見学者の方も多のですが今年も多くの方が見に来られてました♪
少し時期が早かったせいか5分咲き程度の花が多かったですが、それでも皆さま綺麗と
喜ばれておりました。

【令和7年 5月のイベント予定】



○母の日イベント: 11日(日) ハーバリウムボールペン作り

○園外活動: 18日(日) 検討中

○エステDay: 希望の方は利用時にさせていただきます。

OPT指導: 17日(土) 29日(木)



清谿園デイサービスセンターひめゆり

鹿児島市中山町5216番地1

TEL:099-263-1077 担当: 染川 長濱

高齢になると、腸の働きの低下や排便に必要な筋力の低下、ストレスなどにより、便秘になりやすくなります。便秘が続くと腸内環境が悪化し、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなるなどの問題にもつながります。便秘を予防・改善し、健康を保ちましょう。

当てはまると便秘かも？症状チェック

2つ以上が当てはまる場合、便秘症と診断されます

- ☐ 排便が週に3回未満
- ☐ 排便するとき、強くいきまなければならない
- ☐ 便が硬い、またはウサギのフンのように丸くコロコロした状態
- ☐ 排便後も便が残っている感覚(残便感)がある
- ☐ 腸が詰まった感覚や排便しにくい感覚がある
- ☐ 4回に1回は、手を使って排便(肛門の周りを手で押さえるなど)する必要がある

2週間以上排便がないときや、おなかの調子に異変を感じたときなどは病院受診しましょう



便秘を防ぐ食生活のポイント

① 決まった時間に食事を取る

毎日決まった時間に食事を取ることで腸の働きが活発になります。特に朝食は腸を刺激するため、重要です。



② 食物繊維・善玉菌を取る

食物繊維は、便の量を増やし腸の働きを活発にしたり、便を軟らかくする働きを持っています。善玉菌は、腸内環境を整えます。



② しっかり水分をとる

水分が不足していると、便が硬くなり排便しにくくなります。食事中以外にも、小まめに水分をとるようにしましょう。



一度に多く飲むのではなく、コップ1杯を小まめに飲みましょう

便秘を予防・改善しましょう!!

排泄でお困りの方いませんか？



5月イベント

18日

園外活動を
計画してます♪

Happy Mother's Day

ハーバリウム
ボールペン
作りです(*^_^*)

5/11
(日)

デイサービスセンターひめゆり
当日イベント♪

社会福祉法人 恵心会 清谿園
高齢者福祉総合センター

※体験利用実施中
お気軽に
お問合せ下さい!

鹿児島市中山町5216番地1
TEL:099-263-1077 担当: 柴川 長濱

ホームページにブログ始めました

社会福祉法人恵心会 特別養護老人ホーム清谿園のホームページに「ひめゆり新聞」や活動を掲載してます♪
多くの方々にデイサービスセンターひめゆりの活動様子を知っていただき興味を持って頂ければ幸いです。



←こちらのQRコードからも
ログインできます!



他事業も
掲載して
ます♪

