

エルム撫川通信

デイサービスセンター 介護付有料老人ホーム



8/17.18
夏祭り



まだまだ暑さが続きますが、
みんなで園路づくりをしました！
完成したら笑顔があふれます！



令和8年9月号

サービス付き高齢者向け住宅 グループホーム



彩り豊かな三色そうめんと天ぷらのお弁当に、皆様笑顔に😊見た目にも華やかな夏の味覚を楽しみました



お誕生会開催しました。お元気で過ごして下さい。
日常のスナック写真です。
8/27には夏祭り開催です



夏の疲れをそのままにいませんか？
フレイルを予防しましょう！

フレイルとは？
年齢とともに心や体の働きが弱くなり、健康な状態と介護が必要な状態の間にある状態のことです。早めに気づき、生活を見直すことで元気な状態を取り戻すことができます。

フレイルの進行イメージ
健康 → フレイル（軽度） → 要介護状態

フレイル予防のポイント

- 毎日3食しっかり食べる
たんぱく質を摂ることが大切です。
肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を摂りましょう。
- 適度に体を動かす
散歩や体操など、無理のない運動を続けましょう。
体を動かすことは、筋力の維持や食欲、気分の改善にもつながります。
- 人と話す機会をつくる
家族や友人との会話や地域活動への参加が大切です。
人とつながり、心の元気や認知症予防にも役立ちます。
- 夏バテを放置しない
食欲がない、体重が減った、疲れやすい状態が続くとフレイルにつながる可能性があります。
体調の変化に気づいたら、早めに休養や食事を取りましょう。

「最近疲れやすい」「外出が少なくなった」と感じたら、早めに生活習慣を見直しましょう。

居宅介護支援事業
気になることがあれば、ケアマネジャーや地域包括支援センターへお気軽にご相談ください。

ホームページ
QRコード
ブログ
QRコード
Instagram
始めました！
日常のエルムを発信しています。
♡フォローお願いします。

2026
エルム撫川
秋祭り

2026.10/31(土)
11:00~14:00
エルム撫川中庭

スーパー・お笑い！
短歌の発表やダンスの楽しいステージもあるよ！

看護小規模多機能



〒701-0164
デイサービスセンター 岡山市北区撫川828番3号
エルム撫川
TEL 086-292-8808
FAX 086-292-8801

〒701-0164
デイサービスセンター 岡山市北区撫川827番地
エルム撫川かりん棟
TEL 086-292-0300
FAX 086-292-0400

〒701-0164
介護付有料老人ホーム 岡山市北区撫川828番3号
エルム撫川
TEL 086-292-8808
FAX 086-292-8801

〒701-0164
居宅介護支援事業所 岡山市北区撫川828番3号
エルム撫川
TEL 086-237-5506
FAX 086-237-4578

〒701-0164
サービス付き高齢者向け住宅 岡山市北区撫川827番地
エルム撫川かりん棟
TEL 086-292-0300
FAX 086-292-0400

〒701-0164
グループホーム 岡山市北区撫川830番
エルム撫川くるみ庵
TEL 086-292-8818
FAX 086-292-8822