

# いつも元気な笑顔の絵日記



## 3丁原サマーフェスティバル

### ～有度の里 夏祭り～

8月24日(日)毎年恒例の3丁原サマーフェスティバル「有度の里夏祭り」が行われました。当日は朝から天候も悪く、職員・入所者様一同心配しておりましたが、開始時間2時間前にはビタッと雨も止み、安心しました。17時を過ぎると、近隣住民の方、自治会の方、ボランティアの方、沢山の方々が屋台の準備や踊りの予行演習をしたりと慌ただしくなってきました。18時には、いよいよお祭り開始となり、有度の里・雅笑の入所者様もご家族様や職員と一緒に夏祭りに参加しました。入所者にとっては、猛暑の中、なかなか外出する機会も少なかった為、久々に外へ出るといことで、浴衣を着たり、お化粧をしたりと張り切っておられました。

盆踊りを夢中で見たり、たこ焼きを食べたり、くじ引きをしたり、普段とは違うご利用者様の表情、笑顔が沢山見ることができ、良い一日でした。



やぐらを囲んで皆で盆



浴衣似合う



笑顔いっぱいあふれ



夏祭り

### 有度地域包括支援センター

「認知症サポーター100万人キャラバン養成講座」が8月23日有度地域では初めて開かれました。ボランティアのサポーターの方の協力により谷田自治会女性の会が谷田の地域住民に向けて開いたものです。包括職員も地域の方と一緒に参加させて頂きました。養成講座に参加し認知症の基礎的な知識や対応について学ぶと共に参加者同士で実演を行い、認知症の方に対する周囲の理解と気遣いの大切さを学ぶ機会となりました。

また、街のあらゆる所に認知症の方に対する温かい見守りと適切な援助の手があり、本人と家族が穏やかな心地よい生活を送ることができる地域へと住民の手で展開していきたいという内容でした。認知症の方の「尊厳ある暮らし」を地域で守っていきたく思います。講座の中で地域包括支援センターへのつながりがありました。今後も



### ～夏まつり～

8月18日～23日まで夏まつりを行いました。なかでも、金魚釣りゲームは大盛況でした。利用者様が作って下さった金魚をビニールプールの中にかくさん入れて、一人ひとり釣り竿で釣って頂くゲームです。金魚を釣るコツを覚えると面白いように沢山釣れて、皆さんとても喜んでおられました。職員も一緒に参加し、楽しいひとときを過ごしました。おやつには、かき氷をお出ししました。"氷がさらさらしておいしいね!!これなら沢山食べれそうだよ"と言って頂き、大好評

何匹連れるかな～？



皆さん、真剣



### 健康一口メモ ～『快眠』のコツ！～

わたしたち現代人の5人に1人は「睡眠」に何らかの問題を抱えているといわれています。人間にとって大切な睡眠・栄養・運動の中で人生の3分の1という長い時間を占めるのが「睡眠」です。

#### ～睡眠時間は8時間必要？～

基本的には日中眠気がなく、きちんと活動していくのに十分な睡眠時間が確保されていれば、何時間でもかまわないといえます。

#### ～睡眠は長さより質が大切！～

睡眠は時間よりも「質」の方が重要。質の良い睡眠とは、目覚めがスッキリとしていて、ぐっすり眠ったという満足感が得られる眠り

#### ～あなたの健康度チェック!!～

日頃から、睡眠時間が足りないと感じている。眠ろうとすると頭にあれこれ浮かんで、なかなか寝付けぬ。夜中、尿意やちょっとした物音で目が覚めてしまう。大きないびきをかいている、と言われたことがある。起きたい時間より早く目が覚めてしまい、それ以後眠れない。沢山寝たのに、目覚めがスッキリしない。朝、目が覚めているのに床からでられない。日中、気分が滅入って憂鬱になる。日中、体がだるくなり、思うように活動できない。日中、強い眠気を感じる。

|    |   |
|----|---|
| 判定 | 0～3個:今のところ、睡眠障害はなさそうです。                 |
|    | 4～6個:睡眠に問題がありそうです。睡眠の環境・日常生活を改善してみましょう。 |



### クッキングシェフからひとこと

8月24日は毎年恒例の有度の里夏祭りでした。厨房主催の屋台では、毎年焼きそばをお出ししてきましたが、今年は「たこ焼き」を楽しんで頂きました。午前中はあいにくの雨で心配しておりましたが、お祭りが始まる頃には、すっかり雨も上がり、たこ焼きもあっという間に完売になりました。



### ～訪問介護スタッフよりひとこと～

今年の夏は猛暑で、ご利用者の方々の水分補給、体調など変わったことはないか、又ヘルパーが帰ってからこの暑い部屋の中扇風機をタイマーしてきたか、冷房をつけてきたか、冷えすぎではないか、どう過ごされているか気掛かりな日々が続きました。しかし、9月に入ってもまだ日中は暑く、晩になると気温が下がり、今からの時期の方がもっと気掛かりでなりません。これからスタッフ一同、連絡を取り合い、ご利用者の方の明るい笑顔がいつも見られるよう頑



### 指定居宅介護支援センター ～ケアマネより一言～

暦の上では秋になりますが、まだまだ暑い日が続きますね。

今年上半期に「振り込め詐欺」が発生した、県内31市町村のうち静岡市が飛びぬけて多かったことが分かりました。静岡市の防犯担当者は、「一般的に静岡市民は、人を信じやすいと言われるが、こんなに多いとは...」広報・啓発など、対応強化の必要性を強調したと言います。

私も、先週某銀行に振り込みをしましたが、その際、何の為の振り込みかと確認されました。自己責任で行うことであっても、銀行の方の声掛けにより、慎重に送金することができました。皆様も振り込みの際は気を付けてください

