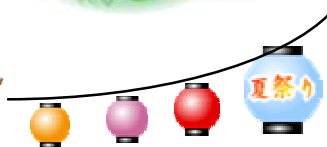
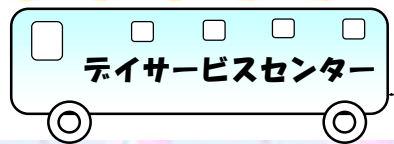


# いつも元気な笑顔の絵日記

9月



3丁原サマーフェスティバル  
有度の里 夏祭り



みんなでハイ!チーズ

たご焼き下さい



8月23日有度の里駐車場にて、毎年恒例の夏祭りが開催されました。前日より、地域の皆様の協力の元、準備が進められ、当日は快晴。さわやかな夜風の中、響き渡る太鼓の音色、盆踊りの曲が流れお祭り一色となりました。

その中で、手を動かし踊っている方、くじ引きを楽しむ方、たこ焼き、おでん、お好み焼きを買い大事に抱えている方...とそれぞれの思いを胸に参加された御利用者様達、皆満足され、満面の笑顔が印象的でした。

名残惜しむ中、無事に夏祭りが終わり、職員一同感謝の気持ちと喜びで一杯でした。地域の皆様、ご家族様等御協力ありがとうございました。



いつもと違う賑やかさに  
お二人共驚いています

**指定居宅介護支援センター**  
～ケアマネより一言～

秋、夜空に月が美しく映える季節です。夜がだんだん長くなる、「夜長月」が略されて9月は長月ともいわれています。9月、10月のお月様には、十五夜、居待月、十六夜月、立待月など満月を挟んで、さまざまな風流な呼び名があります。

私は健康維持のため、今年に入り週4回のウォーキングを継続して行っています。今のところ、ウォーキングの効果は現れていませんが、月を愛でながらのウォーキングは、心も癒してくれています。

秋の夜長、ゆっくり時間を過ごしましょう。

～おしらせ～  
夏の風物詩登場!  
玄関前の展示コーナーに、新しい作品を展示中です。ぜひご覧下さい。



**有度地域包括支援センター**  
～こんな時はどこへ相談?～

地域包括支援センターでは、地域の高齢者の方の生活や介護、権利を守る為の支援を行っています。

現在年間300人を超える方々の相談支援をさせて頂いています。そのなかには様々な悩みや相談事をもたれ、相談にみえる方々もいらしゃいます。今日は困った時の相談機関をいくつかご紹介いたします。

- 市民相談(清水区役所)...無料
- ・税務相談一税務全般
- ・弁護士法律相談一日常生活、家庭などの法律全般
- ・消費生活相談一商品やサービスの苦情、契約などの消費問題や消費生活全般
- ・クレジット、サラ金相談一返済問題、その他消費者全般に関する相談
- ・精神科医相談(予約制)
- 法テラス(日本司法支援センター)
  - ...資力が乏しい方のための無料法律相談
- 静岡県弁護士会(高齢者、障害者総合支援センター)
  - ...財産の管理、介護保険、福祉サービスの利用
  - 財産侵害などの困りごと(初回のみ無料)

地域包括支援センターでは、これらの他にもその方の相談内容に沿った相談機関をご紹介します。まずは早めの包括へのご相談を!

～夏まつり～

デイサービスでは、8月21日～27日に夏まつりを行いました。昨年好評だった金魚釣りは、1分間に23匹釣った方もいらっしゃり、皆さん真剣な表情でした。

おみこし2台が勢いよくねりまわり、みなさんとても楽しんでいました。

ひと汗かいた後、かき氷をおいしくいただきました。

炭坑節を踊りました



☆健康一口メモ☆ ～だるさとサヨナラ!夏バテ対策～

〈夏バテってそもそも何?〉  
夏バテとは、高温多湿な日本の夏に体が何とか対応しようとしてしきれなかった結果、「だるくて疲れやすい、食欲がない」といった症状が起こる、いわば「夏の体の不調の総称」です。

〈対策は?〉

- ・冷房温度を28度に調節、除湿、扇風機を使う
- ・寝る前に冷房はタイマーをかける
- ・少量でも良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラルを摂る
- ・半身浴でゆっくりぬるめのお風呂につかる

〈原因は?〉

- 1.食欲の低下、偏り
- 2.睡眠不足
- 3.冷房病
- 4.蒸し暑さで発汗が困難

クッキングシェフからひとこと

8月15日の終戦記念日に、有度の里では「すいとん」を提供しました。「すいとん」は今は食べる事がなくなり、皆様にはなつかしい味と思います。また、戦没者を追悼し、平和を祈念する日でもありますので、みんなでこの平和が続くように祈りたいです。

～訪問介護スタッフよりひとこと～

朝晩だいぶ涼しくなってきました。今、インフルエンザが心配されます。利用者様にも手洗い、うがいなど声掛けをさせて頂いております。

過ごしやすい季節になってきたため、自立支援の方などヘルパーが入ったことよって、ヘルパーに依存してしまわないよう自立して頂けるようお手伝いしていきたいです。