



誕生会

3Fでは7月25日に6、7月生まれのご利用者様の誕生会を行いました。
誕生会では2つに分かれて一列に並んで、ボール競争をしました。「よ〜いドン!」でスタート。
ニコニコしながらボールを隣に送る方、もらったボールを不思議そうな方、とても真剣な方...といろいろな表情が見られました。どのご利用者様にも笑顔が見られた誕生会でした。



指定居宅介護支援センター
〜ケアマネより一言〜

酷暑の夏が続いている。自宅ではクーラーを使わない私は、休日には1日何回もTシャツを替え、夕方には必ずシャワーを浴びる。
食事でも喉越しの良い物がほしくなり、種類が多い。そうめん、そば、うどん、冷麦など、冷麺系が主になるが、暑くなると子供の頃、母がよく作ってくれた冷汁を思い出す。ほうろくでゆるゆると炒った金ゴマを、すり鉢で細かくあたり、ゴマの香り一杯になったすり鉢に田舎味噌を加え、よくおろして、井戸から汲み上げたばかりの冷水で、少しづつのばしていく。
味噌汁より濃い目の濃度まで薄めたら、畑でとれたばかりのミョウガ、シソの葉、新生姜、きゅうり、ネギなどを千切りに入れて混ぜる。
母は温かいご飯にかけて、ズルズルとお茶漬けのようにかか込むのが好きだったが、私はうどんやそばにかけて、麺ごとズルズルやる方が好きだった。
暑くなると思いつく夏の田舎料理で、所によってはだし汁を使い豆腐なども入れるようだが、ゴマの香り一杯、夏野菜一杯の母の冷や汁にかなう物はない。
【堤】



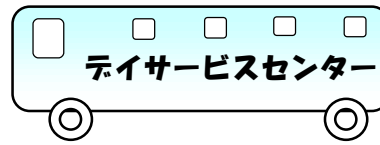
かっほれ かっほれ〜♪

7月30日、昨年に引き続き、有度の里職員でみなまつりの総踊りへ参加しました。
今年は参加人数約50名と大人数での参加となりました。仕事の後に皆で集まり、練習を重ね、当日はピシッと揃った踊りをみなさんに見て頂く事ができたかなと思います。



有度地域包括支援センター

先月、有度地区のとある地域で行われているミニデイサービスへ包括の職員3名にて訪問させていただきました。
目的としては、認知症予防について地域の高齢者の方へお伝えすることだったのですが、すでにそのデイサービスにて様々な取り組みをされていることに驚きを感じました。
中でも、取り組まれていることのひとつにフラダンスをやられていることです。参加者は、女性の方が多いのですが、男性の方も数名おり、男女問わず皆真剣にそして楽しく踊っておられました。主催者の方に誘われ、私達も一緒に踊りましたが、独特な振り付けと音楽に合わせにく大変苦労しました。
『趣味を多くもとう』『他者との交流をもちましよう』これらはこの日の参加者さんたちには、「言わずがな」だったかな? そんなことを考えさせられたひとときでした。
(福田)



七夕まつり



デイサービスでは、7月1〜7日まで、七夕まつりを行いました。
ご利用者様には、色とりどりの短冊に願い事を書いて頂き、お部屋一杯の大きな笹に飾り付けました。
七夕は一年に一度、織姫様と彦星様が会えるロマンチックな一日。「2人」を乗せた板を紐でゆっくりゆっくり引いてもらうゲームをしたり、七夕の歌を唄ったりと、楽しい時を過ごしました。



皆様の願い事が、かないます様に...

☆健康一口メモ☆熱中症には要注意〜知って防ごう熱中症〜

熱中症とは

高温、高湿、高熱の場所で長い時間過ごし、皮膚血管の拡張や発汗を促進し、機能維持を図ろうとします。しかし、限度を越すと体内の塩分が失われ、体温を調整する機能がコントロールを失い、体温がグングン上昇してしまう状態をいいます。

症状は

- ・頭が痛い、めまいや吐き気
- ・気が遠くなる、脈が早い
- ・顔色が悪い、体がダルイ
- ・唇のしびれ
- ・筋肉が痛み、けいれんする



〜熱中症を防ぐ5か条をチェック!〜

1. 暑い日は無理をしない、急に暑くなった日には特に注意
2. 水分、塩分を適度にとって休憩しよう
0.1〜0.2%の塩分(水100mlに対し、40〜80mlのナトリウム)と糖分を含んだものが有効
3. 涼しい服装を心がけ、外出時は帽子を被るようにしよう
4. 体調が悪い時は危険!無理をしないように
5. 高齢者、子供は特に注意しよう
高齢者:湿度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になります。
子供:体温調整機能が十分発達していないため、地面に近いほど気温が高くなるため、大人以上に暑い環境にいます。



クッキングシェフよりひとこと

夏の土用の時期は暑さが厳しく、夏バテをしやすい時期で、昔から『精のつくもの』を食べる習慣があり、精のつくものとしては「ウナギ」が奈良時代頃から有名だったように、土用のウナギと結びつきました。
今年7月26日が土用の丑の日ということで、利用者様に鰻を提供しました。
土用の丑の日に鰻を食べると、夏負けしないと言われてるので、ご利用者様にも今年の猛暑を乗り切って頂きたいと思います。

《土用の丑の日》



〜訪問介護スタッフ
よりひとこと〜

梅雨明け以降猛暑日が続いています。独居の方には、特に気をつけてあげなくてはなりません。
家の中でも熱中症になる方が多くいます。体調をよく観察して、熱中症の予防として部屋の換気を良くし、部屋の中を涼しくしてあげる。
水分補給(+塩分 梅干し)果物など摂るよう声掛けし、いつも以上に冷蔵庫の中をチェックしたいと思います。
これからの猛暑となりますので、ヘルパーも体調管理に注意し、訪問したいと思います。