

くるみ新聞

第231号

発行：錦デイサービスセンター

平成29年8月発行



今年は去年より 10 日ほど早い梅雨明けとなりました。今年の梅雨は、東京では雨が少なく、全国各地でも猛暑日が続くなど異常気象です。テレビでもすでに全国各地での熱中症のニュースが報道されています。特に高齢になると喉の渇きや暑さを感じにくくなりますので、こまめに水分を摂ることが大切です。また扇風機やエアコンを上手に使い、気温だけでなく湿度にも気をつけ、熱中症を予防しましょう。

■■■新しい職員の紹介■■■

6月19日より錦デイサービスセンターの機能訓練指導員として勤務することになりました、**児島 崇(こじま たかし)**と申します。

これまで病院、クリニック、老人保健施設でリハビリ業務を行っていました。

早くデイサービスでの仕事に慣れ、皆さまがしっかり動ける体になるようお手伝いさせていただきます。よろしくお願いいたします。



■■■7・8月の活動予定■■■

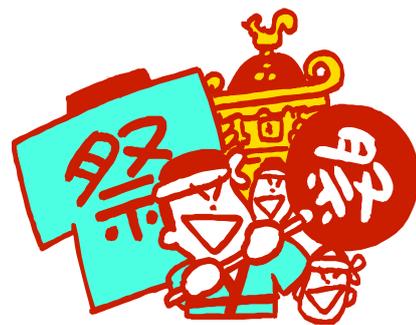
★料理教室 7月27日(木)、28日(金)、29日(土)

今回は「フルーツ入り牛乳寒天」を作ります。フルーツのカットやトッピングなどを皆さまと協力して行い、見た目も涼しげな寒天に仕上げたいと思います。



★夏祭り 8月14日(月)、15日(火)、16日(水)

昨年に引き続き、今年も夏祭りを3日間開催します。午前恒例の金魚すくいを行います。今年は何匹釣れますでしょうか？午後は、昨年好評だった射的や綿あめ、輪投げなどの出店でお楽しみいただきます。昼食は、当日のお楽しみです。



★ラーメンバスケット 8月11日(金)、26日(土)

★座ってランニング 8月23日(水)

どちらも久しぶりに行うゲームです。ラーメンバスケットは、毛糸で作ったラーメンをざるから投げ、ラーメンのカップで受け取るゲームです。楽しみながら、集中力と瞬発力を鍛えたいと思います。

座ってランニングは、貼り合わせた新聞紙を足元に置き、足でたぐり寄せる速さを競います。普段の体操などで、しっかりと足を鍛えておきましょう。

■■■7月の活動報告■■■

★七夕会 7月5日(水)、6日(木)、7日(金)

7月の恒例行事です。午前短冊に願いごとを書きました。「いつまでも元気に歩けますように」「家族みんな健康に」「宝くじがあたりますように」など、さまざまな願いをされている方がいました。飾りも一緒に作り、色とりどりの笹ができました。できあがったものは、自宅で飾ったそうです。

昼食は七夕メニューということで、そうめんや天ぷらなどを召し上がりました。

午後は釣りゲームを行いました。磁石のついた竿でクリップのついた魚やお宝などを釣り、点数を競い合いました。点数の計算も頭の体操。皆さまで脳トレーニングをしました。

大きな笹にも短冊や飾りをつけ、玄関やダイニングに飾りました。



★壁面装飾 7月10日(月)～12日(水)

今回は『噴水』をテーマに壁面作りを行いました。
お花紙や新聞紙などを使い、涼しげな水辺を演出しています。写真は、ブログに後日掲載いたします。



★演芸ボランティア 7月14日(金)

この日の演芸ボランティアは、オーボエとピアノ演奏の井上様ご夫妻が来てくださいました。『夏は来ぬ』『われは海の子』などの懐かしい童謡や唱歌をたくさん演奏していただきました。「今日は我々の演奏会ではなく、皆さまの歌の伴奏をしにきました。たくさん歌ってください」と井上さん。なかなか聴くことのできないオーボエの生演奏に聴き入りながらも、楽しそうに歌う皆さまの姿が印象的でした。

■■■センターからのお知らせ■■■

★ダイルールのレイアウト変更をしました

6月29日より、ダイルールのレイアウトを変更いたしました。テーブルやテレビ、ソファの位置を変え、広々と活動できるようになりました。「広くなった気がするわ!」「なんだかすきりしたね〜!」との声が聞かれました。

レイアウト変更に伴い、機能訓練室の場所をダイルールの奥に移動し、落ち着いて訓練を行えるようになりました。



レイアウト変更についてや活動の様子などは、錦デイサービスのブログにも掲載しています。インターネットで【錦デイ】と検索するとご覧いただけます。

★空調について

センターでも、冷房による室内の温度調節を行っています。人によっては「暑い」「寒い」などの差があると思いますので、薄手の上着などをご持参いただき、温度調節をお願いします。また、衣類などにはお名前のご記入をお願いします。

★熱中症・脱水症に注意！

この季節は特に、汗をかくことで体から水分が失われます。同時に電解質(塩分)も失われ、脱水症状が起こりやすくなります。脱水を防ぐため、こまめに水分補給をしましょう。



○水分補給のタイミング例

・起きたとき

・寝る前

・入浴前後

・運動前後



また、次の項目に当てはまる場合は脱水症が疑われます。水分・塩分補給をし、状態に応じて受診しましょう。

○脱水チェック

尿量が減った		いつもより元気がない	
尿の色が濃くなった		微熱がある	
脇の下が乾いている		めまいやふらつきがある	
飲み物をあまり飲んでいない		食事量が減った	
舌や口の中が乾いた感じがする		最近、おう吐や下痢をした	

保健だよりでもお知らせしましたが、熱中症の予防には暑さを避けることが大切です。家庭内における熱中症予防のためには、

- ① 28度をめどに、エアコンや扇風機などで室温を調整する。
- ② のどの渇きを感じる前に、こまめに水分補給を行う。
- ③ 外出するときは帽子や傘を使用する。

などのことに注意し、この夏を元気に乗り切りましょう。