



桜お花見

4月4日(月)
5日(火)

春はお花見の季節です。毎年、桜を楽しみにしている方が多く、参加者が多い行事の一つです。今年も趣向を変え、一宮タワーで食事を取り、木曽川・五条川堤防をドライブして、最後に堀尾跡公園に行きました。



桜をバックに記念撮影
(一宮タワーにて)

初日は少し風がありました。雨日とも天気には恵まれ、ここ何年かでは一番良かったです。気は早いですが、来年はどんな桜が見られるのか待ち遠しいです。



二日目



初日

豪華でボリュームのあるお花見弁当は、厨房さんが朝早くから準備をしておさました。

花見弁当

主な行事

こんなことありました

大あんまき作り

4月28日(木)



鯉のぼりの形をした大あんまきを作りました。半生でやわらかく仕上がりに、美味しそうでした。

田楽

5月11日(水)



今日のお昼ご飯は、田楽豆腐です。職員自らが炭火で焼き、出来たてを召し上げて頂きました。

焼きそば作り

6月23日(木)



「職員さんが下準備をしてくれているので、有り難いです。ボリュームもあり、美味しかったです。次回あれば参加したいと思います。」
(入居者、〇〇さんより)

6月21日(火)



☆皆さんの願いが叶いますように！！

☆いつまでも健康でありふじの郷で楽しく過ごせますように！！

(職員一同)



今後の行事予定

- 7月 盆踊り練習会・うなぎ焼ショー・夏祭り
- 8月 外食ツアー「備長」・喫茶店



熱中症を防ごう

☆救急搬送の約半分は高齢者

昨年は記録的な猛暑の影響で、熱中症で救急搬送された人は全国で過去最悪の約5万4000人に上り、そのうち、半数近くが65歳以上の高齢者とのことです。(総務省の調べ)

熱中症って何??



熱中症とは

蒸し暑い環境で発生する健康障害をまとめて呼ぶ言葉である。

☆主な症状

I度 (軽症)

- ・めまいや失神
- ・筋肉の硬直

II度 (中等症)

- ・頭痛や吐き気
- ・倦怠感、虚脱感

III度 (重症)

- ・熱射病 (体温が40度以上)

☆熱中症はどうして起こるのか

- ▲ **高温多湿** ... 高温に加えて湿度が高い条件が加わると、皮膚の表面上の水分が気化しにくくなり、発汗による体温調節がうまくできなくなる
- ▲ **風がない** ... 風がないと、皮膚の表面上に分泌された汗が気化しにくくなり、熱がうまく放散されなくなる
- ▲ **急に暑くなる** ... 急に気温が上がると、抵抗力がまだできていないため、熱中症を発症することがある

(このような条件が重なると)

脱水状態になる・体温が上昇する

☆心がけたいこと

- ◇室内でも熱中症になるので、暑い日はエアコンをいれる。
- ◇喉の渇きがなくてもスポーツドリンクなどを、こまめに水分をとる。

今年の夏は節電を呼びかけていますが、「健康あつての節電」なので、無理は禁物です。これから暑い日が続きますが、皆さん健康に気をつけて、乗り切りましょう!



4月26日(火)
27日(水)

今年花があまり咲いておらず、二分咲き、三分咲きといったところでした。それでも、おいしい田楽を頂き、公園内を散歩してとても良い気分転換となりました。

藤祭り



花フェスタ



5月26日(木)

今年はお趣向を盛り、食事を別の所で済ませてから、花フェスタへ行きました。公園内は自由行動とすると、皆さん綺麗なバラを求め、思いの時間を過ごされました。



川喜可児店で食事をとりました。食事中、終始笑顔が見られました。美味しいものを食べ、綺麗な花をみて、心も体もリフレッシュできました!



6月17日(金)

音楽寺へあじさいを見に行ってきました。満開とはいきませんが、いろいろな種類の花が咲いており、境内をゆっくりと一周しました。

五平餅喫茶

あじさい寺



帰りに、五平餅が食べられる喫茶店に寄りました。個人宅で焼いています。五平餅が絶品で美味しかったです。

