



桜お花見

4月9日(月)
10日(火)

春といえ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。



桜をバックに記念撮影



昨年より趣向を変え、一宮タワーで食事をとることになったのですが、初日がなんと一宮タワー内が月1回だけある休みに重なってしまい、急遽食事場所を変更するというハプニングがありました。済んでしまえば良き思い出です。忘れられない1日となりました♪



職 員 紹 介

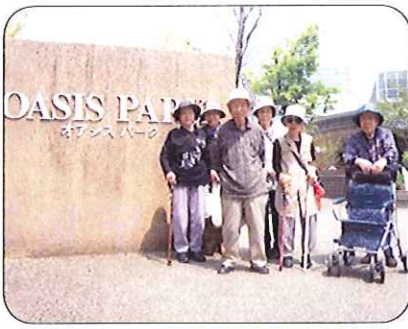


介護職
村松 彩香

介護職の村松彩香です。
私は設楽町出身で、今は江南に住んでいます。皆さんが楽しく生活できるよう一生懸命サポートしていきたいと思います。
よろしくお願いします。

介護予防 ウォーキング

要支援・要介護認定の方を対象に河川環境楽園に行ってみました。午前中のほんの一時ぐらいでしたが、園内をのんびりとお散歩を楽しみました。



4月25日(水)

藤祭り

曼陀羅寺へ藤を見に行ってきました。天気は曇り空でしたが散歩をするのには過ごしやすい状態でした。今年の藤は、ここ何年か見に行っただなかで一番きれいに咲いていました。



5月1日(火)



お千代保稲荷

毎年、お千代保稲荷へ行くのを楽しみにしている方がたくさんいます。それは参拝後は全て自由行動だからです。各自で食事を取り買物をしたりと、思い思いの時間を過ごしました。

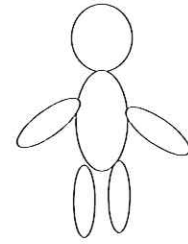


5月22日(火)



夏バテを防ぐ水分補給

暑い日が続いておりますが、皆さん体調はいかがですか？
今年梅雨入りが早かったことにより、例年になく長く暑い夏になりそうといわれています。効果的な水分補給の方法を覚えて、夏バテしない身体作りをめざしましょう。



私たちの身体はおよそ3分の2が水分で構成されています。



私たちの身体を1日どのくらいの水分が入り出しているか知っていますか？



安静にしていても1日に約2600mlもの水分が失われ、その分飲料水や食事でも水分を補給しています。

☆水分が不足すると

- ▼血液がドロドロになり、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こしやすくなります
- ▼発汗過多、口渇、動悸、息切れ、倦怠感などの症状があらわれます
- ▲重度の脱水症状に弾力のない皮膚、落ちくぼんだ目、ヒビの入った唇や舌となります



脱水状態にならないよう水分補給が大切です！

☆上手な水分補給の仕方

成人が1日に必要な水分・・・2,000～2,500ml
このうち飲料で摂り入れる必要があるのは800～1,300mlといわれています。

★いつ飲む？・・・寝起き、運動前中後、入浴前後、食事時、就寝前

★何を飲む？・・・水、お茶、スポーツドリンク
※常温または5～15℃に冷やしたものが好ましい
※ジュースなど糖分の多いものは飲みすぎに注意！

▲どんなふう飲む？・・・「喉が渴いた」と感じる前に。
1日に数回に分け、こまめに水分補給。

水分不足にならないためには、意識的に水を飲む習慣をつけておくのがおすすめです。まだまだ暑い日が続きますが、夏バテをしないよう乗り切りましょう！

主な行事

交流会

宮田中学校の生徒さん

地域の中学校の生徒さんと交流会を行いました。生徒の皆さん、初めは緊張されていましたがゲームを一緒に行っていくうちに表情がやわらかくなり、笑顔がみられるようになりました。入居者の皆さんも楽しむことができました♪今後も交流会を行っていきますので、ぜひ参加して楽しんでください。



西部中学校の生徒さん



七夕飾りつけ

6月21日(木)



☆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 外食ツアー「川喜」・盆踊り練習会・夏祭り・生八つ橋作り
8月 納涼演芸会

