

いきいきふじ便り

vol.41
H26年7月発行
ケアハウスふじの郷



お花見

4月2日(水)

春の行事といえばお花見♪今年も17名の方が参加されました。一宮タワーで食事を取り、木曽川・五条川堤防の桜並木をドライブしました。



藤まつり

4月30日(水)

曼陀羅寺公園で行われています藤祭りに行ってきました。12種類 約60本の藤の花をゆっくりと観賞しました。



あじさい

6月13日(金)

江南市村久野にあります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綺麗でした。



主な行事

抹茶のパンケーキ作り

4月17日(木)

抹茶入りのパンケーキに桜風味の生クリームをのせて春の味を楽しみました。



紙で作った黄色のバラの完成です。まるで生け花のようですね。

バラの花作り

4月8日(火)



プラバンエ作

6月10日(火)

切って塗って焼くだけで、可愛いアクセサリ「蝶々とパンジー」の完成です♪



のり巻きサンドといちごのフルーツサンド、見た目もきれいです。味が抜群。自分でも挑戦してみようと思いました。

サンドイッチ作り

5月13日(火)



絵はがき作り

6月15日(日)

和紙を使って、切って貼るだけの簡単作業の予定でしたが、細かい部分が多く、大変な思いをさせていただきました。



6月19日(木)

折り紙で七夕の飾りを作りました。作った飾りは、午後からの七夕飾りつけで使用させていただきました。例年以上に豪華な七夕飾りとなりました。

折り紙で七夕飾り作り



熱中症を防ぐために！

近年、夏のニュースなどでよく見聞きするようになった「熱中症」。昨年、熱中症で搬送された人は5万8729人(6~9月)、死者は88人でした。(総務省消防庁まとめ)

熱中症対策について厚生労働省・環境省がホームページに掲載していますので、今回の健康コラムとして紹介させていただきます。

熱中症とは・・・ 高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。



高齢者は特に注意が必要です！

① 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

② 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

③ 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。



**熱中症は、室内でも多く発生しています。
夜も注意が必要です！**

☆熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

水分・塩分補給

○ こまめな水分・塩分の補給（のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を。）

熱中症になりにくい室内環境

○ 扇風機やエアコンを使った温度調整
○ こまめな室温確認
○ 室温が上がりにくい環境の確保
（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）

体調に合わせた取り組み

○ こまめな体温測定
○ 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用
○ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却

外出時の準備

○ 日傘や帽子の着用
○ 日陰の利用、こまめな休憩
○ 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用

熱中症の発生は7~8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めてください。



交流会



地域の中学校の生徒さんと交流会を行いました。はじめは、どう接してよいのかわからず緊張している生徒さんもありましたが、ゲームを楽しんでいるうちに自然な笑顔が見られるようになりました。また、あやとりを知らない生徒さんにとっては昔の遊びを知る良い機会になったと思います。



骨格対り体操 4月1日(火)
(松田有美さん) 6月3日(火)



ハンドケア(シオン)
5月15日(木)



踊りの会(智代綾会)
6月12日(木)

今後の行事予定



7月 盆踊り練習会・折り紙クラブ・外食ツア-「味慎」・歌謡ショー・おもちゃ作り
夏祭り・ふれあいサロン・歯の健康相談・おやつの日・ラーメン、春巻き作り