

いきいきふじ便り

vol.45
H27年7月発行
ケアハウスふじの郷



曼陀羅寺公園に藤を見に行ってきました。陽射しがつよく暑い一日でした。

藤まつり

4月30日(水)



今年、朝から雨が降っていたので、花見弁当を施設で食べて風からお花見ドライブに行きました。雨が滴る桜もきれいで風情がありました。

お花見

4月1日(水)



介護認定の方を対象としたウォーキング、今回はフラワーパークへ行ってきました。ぶらっと散歩程度ですが、花や自然にふれることができ、気分転換となりました。

介護予防 ウォーキング

5月14日(木)



栄養士
益口 春香

職 員 紹 介

はじめまして、栄養士の益口春香です。
皆さまに喜んでいただける食事を提供していきます。
よろしくお願いします。

【 職員の入れ替えにより、調理師の福岡さんが店長となりました。 】

主な行事

カーネーション工作

造花のカーネーションを使って、犬の置物を作りました。



5月4日(月)



コサージュ作り
布を折りたたんで縫いとめ、土台に貼り付けていきます。

4月23日(木)



5月11日(月)

お寿司バイキング

本日の昼食は、握り寿司の食べ放題です。マグロ、カンパチ、たまご、穴子、エビ。お替りにはタイ、サーモンもありました♪

うさぎのお手玉

生地に綿を詰め縫っていきます。うさぎが可愛くて癒されます。



5月27日(水)



手作りパンの日
月に一度、昼食で提供される手作りパンは三種類。来月はどんなパンが楽しみです。

5月24日(日)

6月14日(日)

オムレツ焼きそば

今回は、ふわふわ卵で焼きそばを包みました。



七夕飾り付け 6月18日(木)
6月19日(金)

短冊に願いを込めました。叶うといいですね。



あじさい貼り絵
和紙で作っているのので、味のある作品となりました。

6月1日(月)



つまみ細工
ちりめんを折り曲げてポンドで貼っていきます。

6月9日(火)
6月16日(火)

熱中症予防のために！

熱中症対策について厚生労働省ホームページ「熱中症関連情報」で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。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症とは・・・ 高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

☆熱中症の症状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う

重症になると、

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い



暑さを避ける

室内では・・・



- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認



外出時には・・・

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす



こまめに水分を補給する

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液(※)などを補給する



(※) 経口補水液とは、水に食塩とブドウ糖を溶かしたものの

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。



年に一度、宮田中学校の一年生が総合学習の一環として施設に見学にこられています。また、西部中学校の生徒さんが定期的に交流をしにきて頂いています。これからも地域との交流を大切にしていきたいと思っています。



骨格ストレッチ体操
(松田有美さん)

4月14日(火)

手作りおもちや
(梶田福好さん)

4月14日(火)

5月12日(火)

6月11日(木)

踊りの会 (智代綾会)
5月21日(木)

今後の行事予定



7月 折り紙クラブ、盆踊り練習、カクテル・パーティ、外食ツアー「味慎」、印鑑入れ、歌謡ショー、夏祭り、和紙のひまわり、おやつの日、ふれあいサロン、おもちや作り