

いきいき

ふじ便り

vol.49

H28年7月発行

ケアハウスふじの郷



今年も恒例のお花見に行ってきました。今年はずいぶん恵まれず、雨が降る中のお花見となりました。桜はちやうど満開で綺麗に咲いていました。青空の下で見ると、桜もいいですが、雨の日の桜も情緒があつてとても綺麗でした。

お花見に行ってきたよ！

職員紹介



介護職 内園敦子

ふじの郷で働き始めて1か月が経ちました。最近、皆さんの顔と名前がわかるようになりました。私は岩倉市から通勤しています。趣味は歩くことで、休みの日は五条川や岐阜県の方に歩きに行っています。

まだまだ慣れないことや至らないことばかりですが、少しずつ皆さんの日々の生活に役立てたらと思います。

行事紹介

ほのぼの会

簡単な遊びとおしゃべりを楽しむほのぼの会。
隔月で開催しています。

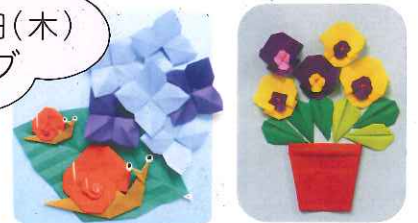
4月は紙コップでけん玉を作って遊びました。皆さん少しの練習でコツをつかんで次々と球をキャッチしてみえました。最後にチーム対抗で成功した回数を競いました。練習の成果を発揮して白熱した戦いとなりました！優勝チームには豪華な景品がプレゼントされました。

毎回どなたでも気軽に参加できる遊びを考えています。次回は8月に開催予定ですので、ぜひご参加ください！



5月10日(火)
はな寿司作り

4月7日(木)
5月5日(木) 6月2日(木)
折り紙クラブ



たのしい！ 手作り行事



6月7日(火)
ポンポンくま作り

4月29日(金)
カーネーション作り



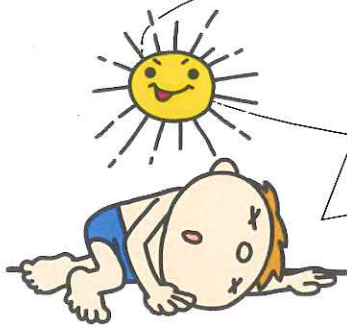
6月14日(火)
扇子作り





意外と危険!?夏バテに注意!

今年の夏も暑さが厳しいですが、皆さん体調はいかがですか？暑さで食欲がなくなり、体がだるいと感じている方も多いのではないのでしょうか？
そこで、今回は夏バテの原因と予防について調べました。



高温多湿の夏に体が対応できなくなり、何となく体がだるかったり、食欲不振になるなど、夏に起こる体の不調が夏バテです。

日常生活から考えられる原因

- 1、室内外の温度差による自律神経の乱れ
- 2、高温多湿の環境による発汗の異常
- 3、熱帯夜による睡眠不足

日常生活でできる予防法

1、食事

量より質に注目！

豚肉、豆類、ねぎ、山芋などの良質なタンパク質、高エネルギー、高ビタミンの食品が疲労回復に効果的！

2、温度調節

室内外の温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすくなります。エアコンの温度はこまめに調節したり、調節できないところでは上着をはおるなどして体温調節をしましょう。

3、睡眠

なるべく早めに就寝し、ぐっすり眠り疲れを取り除きましょう。寝苦しい時には頭部を氷枕で冷やすと早めに寝付けるうえ、より一層深い眠りを得られます。

夏バテは暑さによる睡眠不足や倦怠感が引き金となり、やがて、消化器系の不調→食欲の低下→体力が落ちる→感染症にかかりやすくなる、というようなサイクルがあります。

たかが夏バテと侮らず、はやめの対策をして元気に夏を過ごしましょう。

主な行事

田楽の日

昼食に焼き立ての田楽を提供しました。職員が一生懸命焼いた田楽のお味はいかがでしたか？



カラオケボランティニアAP

カラオケボランティニアAPの皆さんに来ていただきました。皆さんの元気な歌声が印象的でした。



今後の行事予定

7月

外食ツアー(味慎)・折り紙クラブ
折り紙船作り・夏祭り・
おやつの日

8月

夕涼み会・折り紙クラブ
ハンバーガー作り

外食ツアー

一宮にあるカニ料理のお店『甲羅本店』にランチを食べに行ってきました。ボリューム満点でとってもおいしかったです。



智代綾会

日本舞踊やフラダンスを披露していただきました。



江南ハーモニカアンサンブル

ハーモニカの演奏に合わせて歌いました。マイクを向けられると緊張しますが、うまく歌えると気持ちいいですね。



富美輔会

今回はじめて来ていただきました。富美輔さんは踊りを始めて50年だそうです。

