

ほほえみ

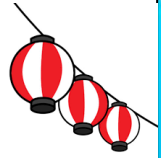
第38号

発行 平成29年7月15日

ふれあい祭り 今年は8月20日(日)に開催!



“施設長より挨拶”



施設長 五十嵐 千冬

今年の特養糀谷・しいのき園合同開催「ふれあい祭り」は、八月二十日(日)十四時から開催します。

五月より、ボランティア・地域の方々の実行委員会も開かれ、準備が着々と進んでいます。

また、当日は糀谷地区全体七か所の福祉施設が「夏のおまつり」を同時開催しており、地域をあげて賑やかに楽しく一日を過ごすことができます。

毎年利用者の皆さまが楽しみにしている和太鼓演奏や子ども達のバトン演奏などアトラクションも盛りだくさんです。

職員も一致団結して頑張ります!皆様、ぜひお越し下さい。お待ちしております。



<お知らせ>

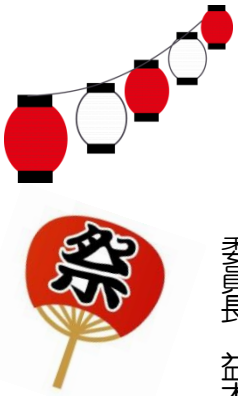
法人の組織改正により、羽田事業部門と糀谷事業部門が一緒になり「羽田・糀谷事業部門」と名称が変わりました。

今年も恒例のふれあい祭りが
八月二十日(日)に開催されます。
時間は午後二時から五時です。

特養入居者の見栄様にもお祭りを楽しんで頂きたいので、「この洋服を着ていたな」「お祭りと言えばこれを着てもらいたい」「浴衣・甚平・シャツ・ブラウス・カンカン帽など、お家にある懐かしい服。また、懐かしい物に限らず、着て頂きたい衣類がございましたらお持ちください。」

「多用途は存じますが、事前にお持ちいただけますと大変助かります。」
お持ちいただきましたら、相談職員、またはフロアの職員までお声掛けください。

ふれあい祭りの準備委員会
委員長 益本



熱中症予防



熱中症と言えば、真夏にかかるといわれるものだと思いますが、実は、熱中症は太陽が照りつけている日だけでは限りません。
熱中症は、毎年、梅雨明けの七月下旬～八月下旬に多く発生します。

特に高齢者の方は、体温調節機能が低下し、体に熱がこもりやすくなります。また、高齢者の方は身体の中の水分量が少なく、同じ環境に居ても高齢者の方は熱中症にかかりやすいのです。

加えて高齢者は喉の渇きを感じにくくなったり、トイレが近くなると気づいて水分を飲まなくなりがちです。その結果、熱中症や脱水症を引き起こしてしまいます。



では、ここで熱中症を予防するためにいくつかのポイントを

ご紹介いたします。

水分をこまめに補給しよう

喉が渇いてなくても、こまめに水分をとるようにしよう。

スポーツドリンク等の塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



「睡眠環境」を快適に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使用したり、エアコンや扇風機を適度にして睡眠環境を整えます。

「ふれあい祭」の準備期間、暑い日の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり寝るための翌日の熱中症を予防しましょう。

「丈夫な体」を身につけよう

バランスの良い食事やしつかりとした睡眠をとり、丈夫な体を作りましょう。

体調管理をすることで、熱中症にかかりにくいからだづくりをすることが大切です。

暑気は、日々の生活の中の工夫や心掛けで和らげることができま。適度な空調で室内の温度を快適に保ったり、衣服を工夫することで、熱中症の危険を避けやすくなります。

「衣服」を工夫しよう

衣服を工夫して暑さを調整しましょう。衣服は麻や綿など通気性の良い生地を選んだり、下着には吸水性や速乾性にするべれた素材を選びましょう。

外出する際は、帽子をかぶったり、日傘をさすことで直射日光をよけましょう。また、なるべく日かげを選んで歩いたり、日かげで活動したりするようにしましょう。

「冷却グッズ」を身につけよう

冷却シートやスカーフ、氷枕などの冷却グッズを利用しましょう。毎日の生活でも使えるものから夏の寝苦しさを和らげるようなもので、さまざまグッズがあります。

夏バテ効果のある食材を摂ろう

夏バテにより食欲低下が起りやすい時期でもあります。夏バテを防ぐために、豚肉・ウナギ・ニンニクなどを活用することで、疲労回復や食欲増進も期待できます。他にも、香辛料や酢なども活用し今年の夏をのりきりしましょう！



介護支援ロボット「HAL」実践報告会

当施設に介護支援ロボットのHAL(腰タイプ)が来てから半年が経ちました。

利用者の方々もHALの事をだいたい見慣れた様子で、すっかの施設の一部となっているように感じられます。

また、装着者もHALのサポートをしっかりと受けられ腰の負担軽減になっています。

それに伴いまして、六月二十六日にHAL実践報告会を開催しました。

当日は、外部の方も含め約三十人ほど参加されHALの使用状況や装着体験をされています。チームHAL 管理者 杉原



端午の節句

施設でも端午の節句を祝って飾り付けを行いました。各フロアの食堂に武者人形や鎧兜がざられていたのを思い出して頂けたでしょうか？

ところで、端午の節句と言えば「柏餅」がお供えものになっていますが、その理由をご存じですか？

言われれば、色々あるのでしようが、その中の一つに柏の葉は冬になっても落葉せず、新芽が咲くと落葉するので。

後継ぎができるまで親芽が落ちずに、めでたい木の葉とされているのだそうです。

餅も神事に欠かせないもの、「餅を柏の葉で包んで供える」ことになったといわれています。次の節句も健康で祝えますように。



「家族介護者の会」
毎月第一水曜日
十二時半～十五時

家族介護者の会は、介護の悩みなどを共有する懇談会、リフレッシュも兼ねて簡単な体操を行っております。

今後の開催日

八月 九日
九月十二日
十月十一日

「つながるカフェ」
毎月第二木曜日
十三時三十分～十五時

『仲間への』『居場所への』をコンセプトに、新たなカフェをオープンしました。

お茶やコーヒーを飲みながら、趣味活動や交流など自由にお過ごし頂けます。

ぜひ、お気軽にお越しください。まだまだ参加出来ます。

今後の開催日

八月 十日
九月十四日
十月十二日

【会場】特別養護老人ホーム糀谷 一階 介護者教室

オレンジカフェ
「つながる」
毎月第四木曜日
十四時～十六時

認知症の初期の方やそのご家族、認知症予防に関心のある方を対象に開催しています。

このカフェは、認知症の方やそのご家族の相談に応じるところでも交流など楽しめる場です。

また、認知症の進行予防と早期発見など、認知症の方に対する地域へのサポートも。

今後の開催日

七月 十七日
八月 十四日
九月 十八日

【内容】

お役立ち講座、糀谷高齢者在宅サービスセンター職員による体操、カフェタイムなど。

【参加費用】二〇〇円（お飲物代）
【場 所】 特養老人ホーム糀谷 一階 介護者教室

参加希望・お問合わせ

地域包括支援センター糀谷
〇三（三七四）八八六一

皆様の参加、お待ちしております。

地域包括支援センター糀谷



「リフォーム 茶茶の間」
癒しの園芸コーナー

今年も暑い夏がやってきました。

特養糀谷では園芸に力を入れているのをご存知でしょうか？特養2階の園庭、包括前の緑のカートン、花と緑のまちづくりさんが担当していただいている玄関前の花壇など季節感を感じられる工夫をしています。

1階玄関の反対側になりますが、糀谷在宅の茶の間にある園芸コーナーを一度見に来てください。癒しのパワースポットとなっています。

（通所所長 澤田）



◇編集後記◇

ほほえみ二十八号まで愛読めりがついでです。夏空がまぶしく感じられるころとなりました。

広報誌もまぶしく熱い記事をお届けしたいと思えます。今年度も、皆様に楽しんで読んで頂けたら幸いです。

平成二十九年七月吉日

広報委員 杉原・小泉・島山
平川・稲田・村石
野沢

<http://www.iikegami.or.jp/facility/koujiya/tabid/115/Default.aspx>

ほほえみ 第38号
平成 29 年 7 月 15 日発行
社会福祉法人池上長寿園
羽田・糀谷事業部門
糀谷広報委員会
〒144-0034
東京都大田区西糀谷
二丁目12-1
電話 03-3745-3001