

## ぬくもり

## 福袋

写真：あさがお

社会福祉法人天成会

ぬくもりの運おとこ

令和5年7月号

## 七夕



今年も願い事を書いた短冊を、皆様で笹に飾り付けしました。願い事の中には「元気で生活できますように」、「おいしいものをいっぱい食べたい」など色々書かれていました。スタッフの願い事や折り紙で作成した飾りも加わり、より一層にぎやかになりました。皆様の願い事が叶いますように！



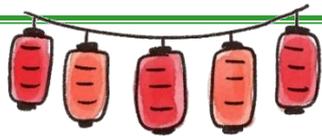
## もくじ

七夕行事	.....	P1
特養・ショートステイ	.....	P2
デイサービス	.....	P3
今月のひとこと・編集後記	.....	P4

## 〔施設理念〕

私たちは感謝の気持ち、  
人の想いを形にし  
地域の福祉を実現します

# 入居・シヨート



## 赤ちょうちん



約3年ぶりに、居酒屋『赤ちょうちん』が開店し、今月は3階ユニットの皆様にお越しいただきました！4種のセットメニューの中から好きなものを選んでいただき、「まあ～御馳走ね」「何から食べようかしら」と、大変喜ばれていました。お酒もすすみ、楽しい食事会になりました。



にじ・  
せせらぎ

## おやつ作り



クリームソーダ作りをしました。懐かしまれる方がいる一方で、あまり馴染みのない方もおられました。アイスのをせた冷たい飲み物で夏を感じていただきました。クリームソーダが飲めない方には、バナナジュースを召し上がっていただき、「美味しい！」と喜ばれていました。



こもれび  
・いぶき

## おやつ作り



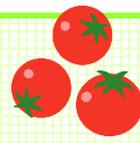
利用者様と一緒に水ようかんを作りました。皆様楽しみながらも、手際よく作られていました。いざ実食では、「美味しいわ」「ほんとね～」と笑顔が溢れていました。



# デイサービス

## フラワーアレンジメント

フラワーアレンジメントを楽しみました。  
美しい花たちが心を豊かにしてくれますね♪



## 野菜収穫



今月もたくさんの野菜が採れました！



畑で収穫した枝豆を、皆様で下処理して美味しくいただきました。



## 風鈴づくり



風鈴づくりに挑戦しました！色とりどりの風鈴が風に揺れ、涼やかな音色が聞こえてきそうですね。



## 七夕



短冊に願い事を書いて、飾り付けをしました☆



# ～ 新入職員の紹介 ～



日下 佳弘 さん / 通所課 (理学療法士)

7月1日より入職し、通所課 機能訓練指導員を拝命いたしました。これまで理学療法士として、デイサービス、デイケア、老人保健施設、クリニック、訪問リハビリでのリハビリテーションをさせていただいてきました。

まだまだ不慣れで、皆様にご迷惑をおかけするかと思いますが、少しでもぬくもりの里の利用者様のお役に立てるよう頑張りたいと思いますので、何卒よろしくお願い致します。

ぬくもりの里 居宅介護支援事業所 杉本ケアマネより

## 今月のひとこと

### 『かくれ脱水・熱中症対策！！』

この夏は例年に比べて暑くなるという予報です。加えてコロナ禍による外出自粛もあったため、身体の適応力が追いつかないまま酷暑にさらされる危険性が高まっています。「かくれ脱水」とは、脱水症の一手前で、身体に必要な水分が減っている状態です。そこに「暑さ」が加わると熱中症になります。特に湿度が高いときは、汗がうまく蒸発しません。それで脱水症（熱中症の初期症状）になりやすい傾向があります。また、マスクをつけていると、口元が湿ってのどが渇きにくく、のどが渇いている感覚が鈍ります。そのため、いつもより水分をとらない人が多くみられます。

#### 熱中症の初期症状が出たときの応急処置のポイント

- ①涼しい場所に移動する：エアコンや風通しの良い日陰などへ避難する
- ②身体を冷やす：ペットボトルなど冷たいものを体の太い血管にあてる（脇、首、太ももの付け根）
- ③水分補給をする：経口補水液500mlを目標に、即座に飲めるだけ飲む
- ④重症の場合は救急車を呼ぶ：自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう

#### セルフケアのポイント ～下記を目安にこまめな水分補給～

- ①1日1.2～1.5リットルを6～8回ぐらいに分けてとる
- ②薬と同様に「水分補給の時間」を決めて飲む
- ③持病がある人は、あらかじめ主治医に注意点を訪ねておく



夏場は、食事の「量」も落とさないことが大切です。水ばかり飲んでも身になりません。  
水分を食事と一緒にとることで脱水、熱中症予防につながります。

## 系編 集 後 言 記

連日の暑さで各地で熱中症が警戒されています。中国地方の梅雨明けも、まもなくでしょうか。夏野菜の収穫時期を迎え、今年の夏も大好きなトウモロコシやモロヘイヤを堪能したいと思います♪

広報委員会 島村 菜々未



社会福祉法人 天成会

ぬくもりの里

〒700-0941 岡山県岡山市北区青江 3-10-28

TEL: 086-222-8341 FAX: 086-222-5963

発行者: 広報委員会

