

《7月の誕生者》

- ・ 貝塚 ハツイ 様
- ・ 黒澤 三重子 様
- ・ 佐藤 キミ子 様
- ・ 関場 ミヨ子 様
- ・ 高島 スイ子 様



～おめでとうございます～

《 寄 贈 》

- 上町 佐藤 様 おむつ
- 馬場 小林 様 おむつ
- 牛来 武山 様 おむつ
- 国見町 吉田 様 おむつ
- 本陣前 飯崎 様 お花
- 二見町 聖愛こども園様 お花

～ありがとうございました

熱中症予防をしましょう

7月に入り、益々暑さが増してきます。この時期、特に注意が必要なのが「熱中症」です。熱中症を予防し、この夏を元気に過ごしましょう。

熱中症を防ぐポイント

- 1 暑さを避ける
(ブラインドや簾、カーテン等で窓から入る日光を遮る)
- 2 小まめに水分補給をする。
(多量に汗をかいた時は水分と一緒に塩分もとる。起床、就寝時、入浴前後にコップ1杯の水分補給をする。)
- 3 運動で体力づくりを行う
(外で散歩をしたり、室内でストレッチをするなどして普段から暑さになれ、汗をかく習慣をつける。)

熱中症を防ぐ食べ物

- 梅干し(1日1粒程度) クエン酸による疲労回復
- スイカ(1日200g程度) 水分補給、疲労回復、食欲増進
- トマト(1日2個程度) βカロテン、リコピンによる免疫向上、食欲増進

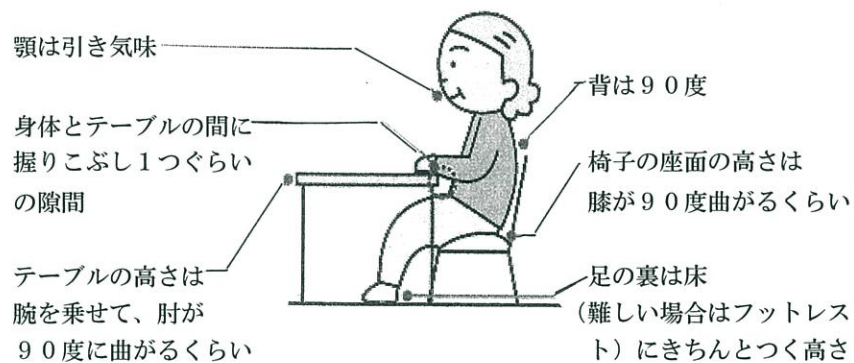
《7月の行事》

- ・ 体重測定 月初め
- ・ 誕生会 随時
- ・ 七夕 6日(木)～8日(土)
お願い事を短冊に書き、七夕飾りに飾ります
- ・ 野馬追い(宵祭り)
昼食は、お祝い膳です
- ・ 避難訓練 17日(月)火災想定

口 腔 ケ ア

今回は、お食事を安全においしく食べるために、食事時の姿勢についてお伝えします。

- ★足(裏全体)を床につけ、出来るだけ姿勢をまっすぐにします。
- ★車椅子の場合は、足を床に下ろすか、フットレスト(足台)にきちんと足底をつけます



“家族会”

- ・ 6月10日、今年度1回目の家族会が行われました。夕方の忙しい時間にもかかわらず出席いただきありがとうございました。ご家族との情報交換ができましたこと、職員一同とてもうれしく感じております。次回は、介護者がリフレッシュできるような体操を計画しております。



＝編集後記＝

今年の野馬追いは7月最後の土、日、月とあり、さぞ暑い日になるのではと思われます。見物人、出場者、お馬様熱中症にならないようにと願うばかりです。

しゃりん梅だより



平成29年7月1日発行



6月は梅雨空で気分もすっきりしない日がありませんか。そんな気候でも皆さんと「一緒に楽しく笑顔で過ごしたい」という思いで、レクリエーション大会を行いました。

ルールは簡単です。一つ目は勝った方が負けた方の顔にシールを貼るじゃんけんを行いました。顔を見れば何回負けたか、一目でわかります。勝ってシールを貼る時の嬉しそうな顔、負けて悔しがる顔、普段は見られないような表情もみられ本当に楽しい時間でした。

じゃんけんのあとは風船バトミントンを行いました。羽根つきのように行き、風船を落としたり顔にシールがベタリ。「シールを張られたくない」と皆さん真剣に参加されました。職員も必死に風船をつなげようとしていましたが、顔のシールはどんどん増えていきました。最後はお互いに顔を見合せて大笑いで幕を閉じました。



口腔機能レクリエーション

6月は虫歯予防月間ということでレクリエーションの時間に口腔機能を活用する『吹いて吹いて』というゲームを行いました。画用紙で作った筒をフーッと吹いて倒します。いっぱい空気を吸い込み、口を窄め息を吐き出すという動きは顔の筋力や肺の機能、もちろん食べる時に使う口周辺の筋力も刺激されます。そうすることで唾液の分泌を促したり、嚥下動作の向上につながっていきます。



聖愛こども園の園児の皆さんがお花を届けてくださいました。色とりどりの花でホールも華やいだ雰囲気になりました。ありがとうございました。

