

しゃりん梅だより



5月号

平成30年5月1日発行



お花見



今年は暖かい日が続いたせいか、桜の開花も予定よりだいぶ早くなりました。しゃりん梅でも

予定を早めてお花見ドライブに出かけました。陸上競技場や四つ葉公園、旭公園をめぐり、夜の森公園では少し足を止めて桜を楽しみました。青空のもと満開の桜が浮かび上がりとてもきれいでした。短い時間でしたが、遠足のようなとても楽しいひと時でした。バスの中では来年も一緒にお花見をする約束をされていた方もいらっしゃいました。



レクリエーションの時間

～ 生活動作レク始まりました～

これからも元気に過ごしてほしいという思いから昨年度に引き続き、今年も「生活動作レク」を月に5回行っています。歯磨き動作や口腔体操、握力の向上や立ち上がりの練習など看護職員と一緒に無理なく、楽しく行っています。



～ 魚釣りゲーム～

いつも皆さんに喜んでいただける『魚釣りゲーム』を行いました。思うように魚が釣れず、イライラする方や隣の方と協力して釣り上げる方などそれぞれの方法でたくさんの魚を釣り上げました。



《 5月の予定 》

- ・ 体重測定 月初め
- ・ 誕生会 随時
- ・ 避難訓練 18日(金) 火災想定
- ・ 端午の節句 3日(木)～5日(土)

金太郎にあやかり、紙相撲大会を行います。



《 5月の誕生者 》

- ・ 上林輝子 さん
- ・ 高橋ジン さん
- ・ 飯崎君子 さん
- ・ 升田八重子 さん
- ・ 渡邊キヨ子 さん

～ 誕生日おめでとございます～

《 家族会のお知らせ 》

6月16日(土)に今年度1回目の家族会を実施します。家族と職員との交流会(座談会)を予定していますので、ぜひご参加ください。今年度の交流会は6月のみの予定です。普段は相談できないことや、他のご家族と情報交換もできる良い機会です。詳しいお知らせは5月末に配布いたしますのでご覧ください。

家族会や自由見学会を今年度も開催いたしますが、参加したくてもなかなか都合がつかず、参加できないという方もいらっしゃると思います。日頃の介護の悩みや介護方法などで悩まれている方は連絡帳を利用していただくか、送迎時のスタッフにお声かけください。また、営業時間であればいつでも直接来て頂いても、お電話でもご相談に応じます。一人で抱えない、悩まないことが良い介護につながります。また、私たちスタッフもご家族の声やご家庭での利用者様の様子を教えていただくことで、お互いに安心して安全な介護ができると考えています。

季節の変わり目の体調管理をしましょう

気温の変化による体への負担を減らし、風邪をひきにくくするため、以下のことに注意しましょう。

<p>栄養バランスのとれた食事</p> <p>栄養バランスのとれた食事をする事で、免疫力が高まる</p>	<p>十分な睡眠</p> <p>十分な睡眠をとることで、体の疲れがとれ、免疫力が高まる</p>
<p>十分な水分補給</p> <p>日中の暖かい時間に汗をかいて脱水症を起こさないよう、こまめに水分補給をする</p>	<p>適度な運動</p> <p>適度な運動をすることで、免疫力が高まり、風邪などをひきにくくなる</p>
<p>適切な服装</p> <p>出かけるときは、気温によって脱ぎ着できる上着を1枚用意する</p>	<p>規則正しい生活</p> <p>規則正しい生活をし、疲れを溜めないようにする</p>

～ お願い ～

○怪我や皮膚疾患等で出血が見られた場合は、入浴はシャワー浴で対応させていただきますのでご了承ください。看護職員は勤務していますが、病気の診断やこちらで判断して処置をすることはできませんので、受診の際にきちんと処置内容や、入浴もシャワー浴なのか、浴槽で温まってもいいのか医師に確認をお願いします。

編集後記

5月は母の日がありますね。皆さんのお母さんはどんな方でしたか。母として輝いていた頃の利用者さんにお会いしたいと感じる今日この頃です。私も5月には母に会いに実家に行こうと予定しています。