

ケアハウスゆーとりあ

# 夏祭り

サマーコンサート 男声カルテット リンクス



# 五常会通信

ボランティアの皆さまによる活動が再開。久しぶりのイベントで活気が戻ってきました。

発行責任者  
 社会福祉法人 五常会  
 理事長 山本 晃  
 特別養護老人ホーム  
 ケアハウスゆーとりあ  
 〒599-8243  
 堺市中区見野山 164  
 Tel 072-236-8779  
 Fax 072-234-8674  
 【HP】  
<http://yutoria.or.jp>  
 【E-mail】  
[gojoukai@yutoria.or.jp](mailto:gojoukai@yutoria.or.jp)

## 夏を楽しむ イベント開催

7月30日(日)

ケアハウス交流ホールで夏のイベントが開催されました。コロナ禍により、外部ボランティアをお招きしたのイベントは4年ぶり。



今回お越しいただいた男声カルテット『リンクス』の皆さまは7年ぶりの来園でした。『いい日旅立ち』や『見上げてごらん夜の星を』などのヒット曲を、低音の心地よいハーモニーで歌唱。アンコールでは「7年前に歌ってくれた童謡を」と、ご入居者からリクエストもラストには『川の流れのように』を皆さまと一緒に歌いました。

昼食は夏らしい屋台風バキキング。一番人気は焼きそば。きゅうりやウナギ、タコなどの夏の食材を使った料理もずらり。ビールと一緒に召し上がられた方は、「やっぱりおいしいわ」と、とてもいい表情をされていました。





景品どれに  
しますか？



念願の  
ビール  
ゲット

# 特別養護老人ホーム



8月4日(金)

ユニットを出たスペースに、夏祭り会場がお目見え！職員も浴衣姿で皆さまをお出迎え。くじ引き、的当て、スーパーボールすくいなどのお楽しみをご用意。お目当ての景品獲得を目指して挑戦！スーパーボール名人も現れましたよ！



そんなカッコ  
されたら、私ら  
負けるわね～

かわい  
いね！



たこ焼き、焼きそば、ベビーカー、かき氷と、屋台メニューも充実！昼食の後でしたが皆さまたくさん召し上がっていました。ビールと一緒に楽しめる方も多く、「たこ焼きおかわり！」のお声も聞かれました。



ご家族も来園され、一緒に夏祭りを楽しむ光景も。感染症の不安はまだなくなりませんが、今後このような機会が増えていくことを願っています。



ボランティア猫の  
ソラ君も参加！  
ほのぼのムードでした



# デイサービスセンター きりり

## きりりの 夏祭り!

8/14~18 は、きりり夏祭りを開催しました！おやつはたこ焼き、回転焼き、チキンナゲットをご用意し、選んで召し上がっていただきました。

的当て大会ではボールを投げていくつ花火をあげられるかを競い合いました。的を上手に回転させて高得点を狙います。「もっと力強く!」「左がいいで!」「もう少し上や!」など、当たっても当たらなくても声援と拍手が上がっていました。景品は枕カバーやタオルなどの暑さを乗り越える冷んやりグッズをご用意。残念ながら入賞できなかった方々にも参加賞をお渡ししました。

締めはもちろん盆踊り。手踊りや、鳴子を鳴らしたりと、きりりルームはとても賑わっていました。



残暑が厳しい中、寝苦しい夜を過ごしていませんか？夜間の最低気温が25℃以上の「熱帯夜」による睡眠不足は、心身にさまざまな悪影響を及ぼします。

### 診療所たより

#### 『夏の睡眠について』



#### ■睡眠不足の悪影響

- ① 生活習慣病
  - ② 熱中症
  - ③ うつ病などの精神疾患
  - ④ 事故・エラー
- これらのリスクが高まると言われています。
- また、次のチェックリストのいずれかにチェックが入ると、睡眠不足が疑われます。

- 日中眠くなってしまふ
- 休みの日に、3時間以上寝だめしている
- 寝ようと思って横になったとき、あっという間に寝ることができない

#### ■快眠ポイント

- ① 快適な睡眠環境
- ★エアコンは28℃前後に設定

26℃前後、湿度50%  
眠りやすい室温の目安は

60%です。エアコンの除湿機能を利用し、快適な室温・湿度になるように設定温度を調節しましょう。

#### ★風が体に当たらないように注意

エアコンの風にあたると熟睡を妨げるため、風向を調整することも大切です。

#### ②寝る1~2時間前にぬるめの湯船に入ろう

人間は、深部体温が下がると寝付きやすくなります。そこで、眠る1~2時間前にぬるめの湯(38℃程度)につかって深部体温を上げておくと、眠る時間に深部体温が下がるタイミングとなるので、スムーズに寝ることができ、熟睡しやすくなります。質の良い睡眠をとり、元気に夏を乗り切りましょう。

(看護師 A・Y)



### ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ

検索





# ケアハウスの 9月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
					1 訪問歯科 訪問美容 (特養)	2  茶道
3 脳トレクラブ (10:20~)	4	5	6 お出かけ日和 (10:30~)	7	8 訪問歯科	9 音楽リハビリ (10:30~)
		ホーム喫茶	お出かけ日和 (13:30~)			
10	11	12 手芸クラブ	13 けんぴそう 健美操 (10:30~)	14	15 訪問歯科 訪問美容 (特養) 音楽クラブ	16
クッキング クラブ		ホーム喫茶				茶道
17 敬老会 誕生会	18	19 ラパット	20 避難訓練	21 お出かけ日和 (10:30~)	22 訪問歯科	23 訪問美容 (ケアハウス)
		ホーム喫茶		お出かけ日和 (13:30~)		
24	25	26 手芸クラブ	27 けんぴそう 健美操 (10:30~)	28	29 訪問歯科 音楽クラブ	30
		ホーム喫茶				

## 【お知らせ】

新型コロナウイルスの感染拡大状況等により、急遽予定が変更となることがあります。  
五常会通信およびホームページ、施設内掲示板等でお知らせさせていただきます。

皆さまのご理解とご協力をお願いいたします。

ケアハウスゆーとりあ