

ケアハウスゆーとりあ

ハナショウブ鑑賞へ



五常会通信

見頃の時期には多くの方が訪れる白鷺公園。ハナショウブをスケッチされている方も。

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

季節のお出かけ 白鷺公園 花ショウブ園

6月7日(水)

もともと5月31日に外出を予定していましたが、異例の早い梅雨入りで、あいにくの天候で延期に。



平成元年に堺市の花として「ハナショウブ」が選出されたことから、公園内の但馬池周囲にハナショウブ園が整備され、約百種、一万株のハナショウブが鑑賞できます。

少し時期遅れになってしまった花もありましたが、紫やピンク、黄色や白の菖蒲を観ながら公園内を散策しました。蓮池にはちょうど花が咲いていて、

当日も天候が危ぶまれましたが、「私、晴れ女やから大丈夫」というお言葉を信じて決行。白鷺公園に花菖蒲を観に出かけました。



池のほとりでシラサギもハナショウブ鑑賞？

「きれいやね」
 「いい気分転換になったわ」
 「菖蒲の花で、白や黄色があるなんて知らなかった」
 それぞれに楽しまれていた様子でした。

「たくさん日に当たったから骨も強くなるわ」
 「きょうはよう歩いたから昼からくだびれるな」と
 会話も弾んでいました。

色とりどりの花菖蒲に、蓮の花も見頃を迎えていました



【ケアハウス】
運動会
6月4日(日)



皆さまが楽しみながら取り組める競技を職員が考案し、紅白に分かれて大熱戦。勝利の喜びや失敗の悔しさも共に味わいました。観客席の応援にも熱が入り、拍手や歓声が起こっていました。



毎年恒例の玉入れは全員参加で皆さま白熱!見事なダンクを決められる方も!総合優勝は僅差で白組でした。



けっこう
難しいんですよ

職員対抗の競技では、奮闘する姿を見て笑いが!どれだけ素早く新聞紙でグルグル巻きにできるか!観客席から応援の声がひっきりなしに飛び交っていました。「まだ手がでてるよ!」「頭が見えてる!」笑って楽しんでいただき職員も大満足です。



【ご面会について】

日頃より施設運営にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございます。

このたび、新型コロナウイルス感染症の5類感染症への位置づけ変更に伴い、面会方法を一部変更させていただいております。ご高齢者は基礎疾患をお持ちの方が多く、疾患が重症化しやすい傾向があることから、引き続き基本的な感染症予防対策は継続させていただきますので、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

面会方法の詳細についてはホームページのお知らせをご参照ください。

【面会時のお願い】

- ・面会中はマスク着用にご協力ください。
- ・大人数での訪問、大声での会話、長時間の滞在、面会中の飲食はご遠慮ください。
- ・居室での面会時は換気をお願いします。



デイサービスセンター きりり

父の日週間

6月18日(日)は父の日!

デイサービスきりりでは、男性ご利用者へ日頃の感謝の気持ちを改めてお伝えする日としまして、12日(月)~16日(金)は父の日イベントを開催いたしました。日々機能訓練へ取り組まれる努力に対する労いと今後の健康を願い、おひとりずつ感謝の気持ちを込めたメッセージをお伝えしました。また、日替わりでコーヒーゼリーやレモンケーキなどのおやつをご用意。初夏に合うさっぱりとした味で男性にも好評でした。

最後は、今年のWBCや阪神タイガース好調で盛り上がっている「野球」をテーマにしたゲームに挑戦。2チームに分かれて得点を取り合う熱い戦いが繰り広げられていました。



ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ



診療所たより

『冷房病』



梅雨明け後は本格的な夏。冷房の出番が増える時期となります。熱中症予防のため、冷房は欠かせないですが、使い方次第で体調不良につながり、「冷房病」を引き起こす原因となります。

冷房により室温が下がった室内に長く居たり、外気温との温度差がありすぎると、体温調節ができず自律神経が正常に働かなくなり、様々な不調が起こります。

★冷房病とは

冷房により室温が下がった室内に長く居たり、外気温との温度差がありすぎると、体温調節ができず自律神経が正常に働かなくなり、様々な不調が起こります。

★冷房病の症状

体がだるい、疲れる、冷え、食欲不振や下痢などの胃腸症状も見られます。

★予防法

①冷房の温度をあげる

室温が25℃以下、また外気温との温度差が5℃以上あると、冷房病になりやすいとされています。設定温度は28℃を目安にしましょう。自分で温度を調整できない時はカーディガンや羽織ったり、ひざ掛けを

して体に直接冷房の風が当たらないようにしましょう。

②入浴で体を温める

夏は、さっとシャワーで済ませてしまいがちですが、38℃~40℃程度のぬるめのお湯に浸かって体を温めることで、自律神経のバランスが整えられ、体温調節機能が改善されます。

③適度な運動を毎日続ける

冷えにくい体を作るために、軽い運動を毎日続けるのが効果的です。ウォーキングやお風呂あがりのストレッチなど、1日10分程度の運動を続けることで血行が良くなり、体温調節機能が整えることができます。

④温かいものを積極的に取り入れる

夏だからと冷たい飲み物ばかりではなく温かいものを飲んだり、生姜などの体を温める働きのあるものを積極的に取り入れましょう。

(看護師 S・S)





ケアハウスの 7月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
						1
						茶道
2 大掃除	3	4	5	6	7 訪問歯科 音楽クラブ	8 音楽リハビリ (10:30~)
		ホーム喫茶				
9 誕生会	10	11 手芸クラブ	12 けんびそう 健美操 (10:30~)	13	14 訪問歯科	15
		ホーム喫茶				茶道
16	17	18 ラパット	19 避難訓練	20	21 訪問歯科 訪問美容 (特養) 音楽クラブ	22 訪問美容 (ケアハウス)
クッキング クラブ		ホーム喫茶				
23 脳トレクラブ (10:30~)	24	25 手芸クラブ	26 けんびそう 健美操 (10:30~)	27	28 訪問歯科	29
		ホーム喫茶				
30 夏祭り	31					

【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