



運動会

【ケアハウス】

五常会通信

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



毎年恒例 ゆーとりあ 紅白運動会

6月2日(日)

ケアハウス交流ホールで、
 運動会が開催されました。
 ご入居者も職員も、紅組・
 白組に分かれてガチンコ

ご入居者と職員が協力して 高得点を目指します



屋食は大きなお稲荷
 さんのお弁当

勝負！力を合わせて優勝を目指します。どなたでも参加できるようにさまざまな競技をご用意しましたが、毎年いちばん盛り上がるのは、やっぱり玉入れ。交替制での全員参加。白熱した戦いが繰り広げられました。応援する方にも力が入り、観客席からも大きな声援が飛び交っていました。

今年は僅差で紅組が優勝。競技が終われば皆で健闘を称えあい、人気メニューが詰まった運動会弁当でランチタイムを楽しみました。



玉をごっそり抱えて
 臨戦態勢！



【ケアハウス】

お出かけほーばる 大起水産

5月30日(木)

まず皆さまがお店に入って目を丸くして驚かれたのが、「寿司が回ってない」
 「こんなん（タッチパネル）私らでは注文できへんわ」
 付添の職員がレクチャーしながら、ランチセットやビールを注文される方、単品のお皿を好きなだけ頼まれる方、皆さまゆっくりと食事を楽しまれていました。
 「なんでも食べるし、ようさん食べるで」と、おひとり 7～10皿分ぐらい召し上がっていました。



【ユニット型特別養護老人ホーム】

手づくり餃子

6月13日(木)

ご自宅でよく作っておられたというご入居者と一緒に、ユニットで餃子を作りました。いろんなユニットから、餃子作りが得意な方が集まってこられました。
 「作るときは 50 個以上は作ってたで」とおっしゃる手さばきはさすがの一言。どんどん器用に仕上げていかれます。ホットプレートいっぱい並べて焼いて、出来立てをハフハフいただきます。「ニンク効いてるな」「ビールがほしくなるな」「白ご飯にも合うで」と大満足の昼食でした。



デイサービスセンター きりり

季節を感じる 外出行事

6月5日、花菖蒲の名所である白鷺公園に行ってきました。平成元年に市の花として「花菖蒲」が選ばれたのをきっかけに、白鷺公園の但馬池に花菖蒲が植えられました。今年は5月末の大雨により花菖蒲園一帯が泥水に浸かったことなどが影響し、例年と比べると少し見応えは劣るとのことですが、菖蒲園にはいろいろな種類の花菖蒲が咲き並んでいました。

「紫や黄色もあってきれいやね」

「数十年前にお弁当持って来たわ。懐かしいね」

公園内は花菖蒲を見に来られた団体さまやたくさんの幼稚園児で賑わっていました。すれ違う方々と「きれいに咲いていますね」「いいお天気！」などと交流されていました。

白鷺公園には花菖蒲の他にも紫陽花や睡蓮も咲いており、季節の花を楽しむことができました。



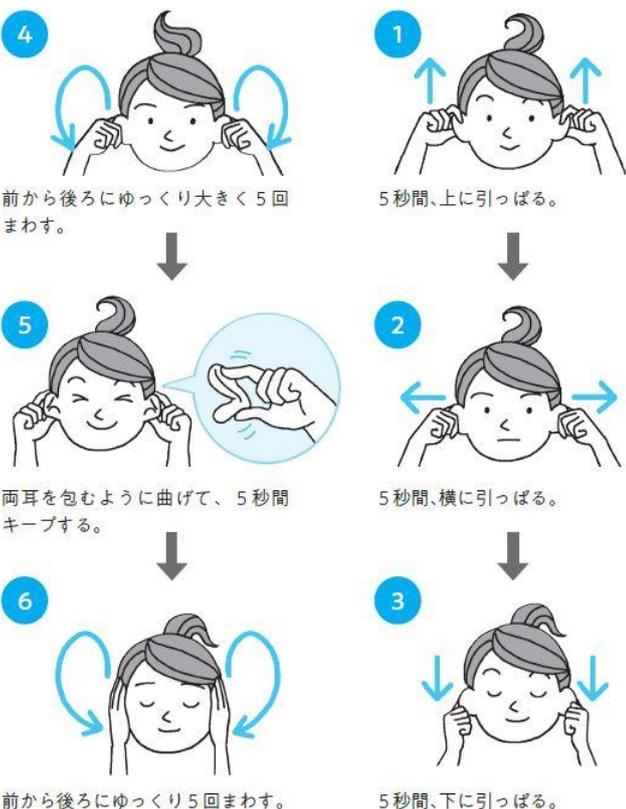
ゆーとりあのブログ

ゆーとりあ 堺市

検索



くるくる耳マッサージのやり方



※耳を引っばりすぎず、痛みや違和感を覚えたら中止してください。
痛みが引かないときは、耳に異常がある可能性があるので医療機関を受診しましょう。

診療所たより



『気象病・低気圧頭痛』

雨の日はなんだか調子が悪い、季節の変わり目はよく体調を崩す…そんなことはありませんか？ その不調、もしかしたら「気象病」が原因かもしれせん。気象病とは、ひとつの病気の名前ではなく、低気圧や寒暖差など、気象が原因でさまざまな疾患の症状が悪化することを示しています。頭痛、めまい、倦怠感、関節痛、気分の落ち込みなど、症状は人によってさまざまです。

私たちに気圧の変化を知らせるきっかけは、耳の奥にある内耳です。内耳がセンサーのような役割をしていて、脳の中核にある自律神経に気圧の変化を伝えます。耳の周りの血流が悪くなると、内耳がむくんで過敏になり、気象病を起こしやすくなります。内耳の血行を良くするには、耳の周りを温めたり、耳のマッサージもおすすです。

(看護師 K・S)



ケアハウスの 7月のスケジュール



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5 訪問歯科 訪問美容 (特養)	6
						茶道
7	8 お出かけ日和 (10:30~) 近商	9 手芸クラブ	10 けんぴそう 健美操 (10:30~)	11	12 訪問歯科 音楽クラブ	13 音楽リハビリ (10:30~)
カラオケ会 14:00~		ホーム喫茶				
14 誕生会	15	16 ラパット	17 避難訓練	18	19 訪問歯科 訪問美容 (特養)	20
		ホーム喫茶				茶道
21 音読クラブ 10:20~	22	23 手芸クラブ	24 けんぴそう 健美操 (10:30~)	25	26 訪問歯科 音楽クラブ	27 訪問美容 (ケアハウス)
		ホーム喫茶			お出かけ日和 (13:30~) 近商	
28 夏祭り	29	30	31			
		ホーム喫茶				

【お知らせ】

感染症拡大状況等により、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