



四季の里だより



No.230 平成30年6月号

介護老人保健施設『四季の里』
新座市北野2-14-8
TEL048(482)8008
http://www.shikisato.jp/

5月行事の報告

5月12日(土)四季の里2階フロアに様々な鯉のぼりが泳ぐ中「新緑会」が行われました。今回は結成27年目の男声合唱団「志木グリーンクラブ」の皆様が初めて来てくださいました。曲目は、男性合唱の定番とされる「いざ起て戦人よ」と「希望の島」。森繁久彌さん作詞・作曲の「知床旅情」。「鯉のぼり」や懐かしいCMソングの「明治チョコレート」「カステラ一番」「ハトヤの歌」。クオアチア語で歌って下さった「U-Boj(ウ・ボイ)」。アンコール曲の「ソーラン節」「さよならみなさま」と、バラエティに富んだ曲をアカペラで披露して下さいました。目を閉じ、歌声に聞き入り涙ぐんだり、リズムをとって一緒に歌ったり、CMソングでは笑顔もこぼれ、あっという間の楽しい時間でした。

新緑会



「志木グリーンクラブ」のみなさん



《行事食》

グリーンピースご飯
天ぷら
(海老・ヒューマン・ナス・マイタゲ)
キャベツの菜種和え
潮汁



7月行事のお知らせ

7月14日(土)「七夕会」を2階で行います。短冊に今年は何を願いましょ。★



梅雨時期の熱中症にご注意を!!

「熱中症」といえば暑い真夏に屋外の炎天下で作業している時にかかるというイメージですね。でも実は、6月の梅雨時期からかかりやすくなるのです。梅雨時期は湿度が高く、汗が蒸発しにくい(汗による熱の発散ができない)環境となり、体温が上昇しやすくなります。体温が上がるとそれを下げようとしてさらに多量の汗をかき、体の中の水分とともに塩分やミネラル等が失われてしまいます。こうして熱中症を発症してしまうのです。熱中症になると、めまい、立ちくらみ、脚や腕などの筋肉のけいれん、頭痛、吐き気、脱力感などの症状があらわれます。



では、熱中症にならないためにどんなことに気を付ければよいでしょうか。



＜衣服＞ 汗の吸収が良く、熱を放散しやすいものを選びましょう。汗をよく吸う素材は綿、熱を放散しやすい素材はポリエステルです。朝晩は冷えるので寝間着や布団は厚いものを使いがちですが、こちらも衣類と同様、上手に調節しましょう。

＜食事と水分＞ 食事を1回抜くとコップ2杯程度の水分が不足すると言われています。食欲がない時でも、水分とほどよい塩分は摂るよう心掛けましょう。市販の経口補水液を飲むのも良いですね。水分摂取はこまめにしましょう。

＜住環境＞ 高温多湿にならないようにしましょう。温度設定28℃以下、湿度50～60%くらいが望ましいと言われています。エアコンや扇風機を上手に利用しましょう。

これから本格的な蒸し暑さがやってきます。細かな注意と早めの対策で梅雨時期の熱中症を予防しましょう。

デイケア通信

～季節の壁紙～

デイケアでは毎月季節に合わせた壁紙に模様替えをしています。5月は藤の木とアジサイ、あやめが飾られていました。藤の花は、利用者様と一緒にひと房ひと房たくさん作りしました。地道な作業でしたが、全ての房を貼っていくと...素晴らしい出来上がり!!そよ風になびく藤の花はとても素敵です。アジサイの花は、白い紙を小さく折り畳み、折り畳んだ角を着色していきます。乾いてから開くと...みごとなアジサイが花開きました!!満開の藤、アジサイ、あやめに囲まれて毎日楽しく過ごす事が出来ました。



アップにすると

あやめの花と葉は立体的になっています



6月といえば!?

6月は祝日もなく、イベントも少ない月になっています。皆さんが思い浮かぶイベントや出来事の多くは父の日や梅雨があると思います。今回はその事についてのランキングをご紹介します。

《第5位 父の日》

母の日は5月にあり注目されがちですが、お父さんが主役になれる1日です。皆さんでお父さんにも感謝しましょう。

《第3位 紫陽花》

大きな公園では紫陽花祭りなどのイベントをしている所もあります。

《第2位 ポーナス》

やはりこのイベントが上位にランクインしてきました!



《第4位 ジューンブライド》

6月に結婚すると幸せになれるとされており別名「女神の月」です。元々はヨーロッパで生まれた言葉でそれが日本にも普及した形です。ヨーロッパでは気候的には雨が少ないため結婚式には最適だとされています。しかし日本では梅雨であり結婚式にはあまり最適ではありません。



《第1位 梅雨》

なんといっても6月といえば梅雨ですね。毎年暑くて雨が多い気候を体感しているので無理ありません。



ご相談ください

介護老人保健施設「四季の里」は、看護や介護を必要とする方が、できるだけ早く自立した生活ができるようお手伝いをする施設です。比較的病状の安定している方に、看護や介護をはじめリハビリテーション、日常生活動作訓練など1日も早い家庭復帰を目指す各種サービスを提供します。

- * 入所 * 短期入所
- * 通所リハビリテーション
- * 訪問リハビリテーション



日常生活の中でご不安をお持ちの方、お困りのことがありましたらご相談ください。TEL 048-482-8008 四季の里

