



四季の里だより



No.317 2025年9月号

介護老人保健施設 四季の里

新座市北野2-14-8

TEL 048-482-8008

<https://www.shikinosato.jp/>



8月行事の報告



5日(金)に夏祭りを行いました。法被を着た利用者様が、丸く円を作り、中央では浴衣の職員が「東京音頭」「炭坑節」を踊りました。少し踊るだけで汗だくなる猛暑の中、踊りが得意な人、好きな人や照れくさい人など反応はそれぞれでしたが楽しいイベントでした。

2F



3F



8日(金)に美空ひばりの「お祭りマンボ」の盆踊りを皮切りに、夏祭りがスタートしました。職員手作りの射的や、穴の開いた板にボールを転がして、落とさないようにゴールさせるピンポンゲームを大いに楽しみました。皆さん童心に帰られとても盛り上がりっていました。お祭りの締めには「炭坑節」を踊り、今年の猛暑を吹き飛ばしました。

4F



15日(金)に夏祭りで盆踊り大会を行いました。利用者様には簡単な振り付けを踊ってもらい、音楽に合わせて皆さんの席の周りを職員が踊って回りました。「東京音頭」「炭坑節」「花笠音頭」の曲が始まると、皆さん踊ったり、歌ったり、見ている方も笑顔がこぼれ大いに盛り上がりました。素敵な行事になりました。

リハビリ健康コラム



このコーナーでは、当施設をご利用いただいている皆さまから寄せられた、お悩み相談を取り上げ、ご紹介します。今回は、熱中症の原因と対策方法を紹介していきます。

◆なぜ高齢者は熱中症になりやすい？

体の中の水分が少なくなる、暑さやのどの渇きを感じにくくなる、冷房を我慢してしまう、トイレを気にして水分を取らない。こうしたことが重なると、脱水状態になり、体温がうまく下がらなくなってしまいます。

◆室内と屋外の生活スタイル別の注意点

①室内にいる人(デスクワーク・在宅の方):クーラーをつけない・風が通らない部屋・水分をとらずに何時間も座ったままだと気付かない内に脱水が進むことがあります。②外で動く人(畑作業・ウォーキング・仕事など):日差し・高温・湿気・発汗で一気に体温が上がる。※どちらのタイプでも、「自分は大丈夫」と思わないことが大切です。

◆症状チェックリスト

めまい、立ちくらみ、頭痛、吐き気。体がだるい、動けない、汗をかかない、皮膚が赤く熱い。このような症状が出たら、すぐに涼しい場所へ移動して、水分と塩分をとみましょう。症状が重い場合は医療機関へ！

◆毎日のちょっとした予防で防げます！

①のどが渇いていなくても、こまめに1日1.2L(コップ6～8杯)の水分を飲む。②室温は26～28度＋扇風機やサーキュレーターで空気を動かす。③日中の外出はなるべく避け、朝か夕方に外出する。④外出時は帽子をかぶる、日傘をさす、通気性の良い服を着る。⑤エアコンは我慢しない！「つけっぱなし」でもOKです。



◆最後にひとこと

「ちょっと暑いだけ」と我慢しているうちに、体は悲鳴を上げているかもしれません。高齢者の熱中症は命に関わることもあります。「自分にとって快適な温度」が一番の基準です。我慢せず、過ごしやすい環境を整えましょう。しっかり予防して、元気に過ごしましょう。

デイケア通信 ～ 縁日・スイカ割り～

6日(水)に夏祭りを開催し、1日を通して皆さまに楽しんでいただきました。縁日コーナーでは、射的・輪投げ・アヒルすくいなど懐かしい遊びをしていただきました。「ここを狙えば当たるか?」「もう一回挑戦!」と、とても真剣になり取り組まれました。また、射的や輪投げに参加された方には参加賞として景品をプレゼント。また、今回はレクの時間だけでなく、1日自由にカラオケということで、ソロで歌う方やお仲間同士でデュエットを楽しむ場面もありました。



また昼食は『夏祭りに集う!ワイワイ縁日メニュー』として、焼きそば、たこ焼き・お好み焼き・焼き鳥・フランクフルト・ハッシュドポテト・唐揚げ・チョコバナナ・かき氷を用意しました!まるで本物のお祭りに来たような豪華ラインナップに皆さまの目が輝いていました。バイキング方式で好きなものを選び皆さまお腹いっぱい召し上がられました。



おやつの中には、職員によるスイカ割りも行われました。目隠しをした職員がスタンバイ!皆さんが「右!左!もう少し前!」と声を張り誘導。声援を受け振り下ろし見事にスイカが真っ二つに!その後は冷たくて甘いスイカを召し上がっていただきました。

《10月のお知らせ》



お楽しみに♪

10/3(金)デイケア イベント食

【しきさと製麺～あなただけの最高の一杯をお出しします～】

・うどん ■天ぷらうどん■牛すきうどん■カレーうどん
・トッピング■天ぷら三種盛り(えび、ちくわ、かき揚げ)
■牛しぐれ煮■温泉玉子■かまぼこ
・小鉢二種■かに焼売■ごま豆腐■豆のごま和えサラダ
■白和え■金平ごぼう■ふろふき大根
■なすの生姜醤油和え■ほうれん草のお浸し

・ジョア

《8月 行事食メニュー》

枝豆ご飯
天ぷら盛り合わせ
天つゆ
ワカメと胡瓜の梅酢和え
けんちん汁



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