

デイサービスセンター

菖蒲ウォーキング



きれいな菖蒲で足取りも軽〜♪



聖母幼稚園慰問

かわいい子供達の訪問に
皆さんの顔もにっこり!!



クロッキー

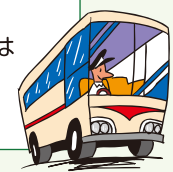
勝負になると力が入ります!!



【利用時間】
要支援 10:00~15:30
要介護 9:30~16:45

【利用日】
月~土曜日

ご利用希望の方はケアマネージャーもしくは
香東園支援センターまで。見学も可能です。
お気軽にお問い合わせください。



職員紹介

7月から香東園
デイサービスセンターへ
配属となりました。
よろしくお願ひします。

小山 千代子(看護師)



医務室だより ~夏バテ~

暑くなると、体がだるく食欲がなくなってしまうか?それは夏バテの症状です。
暑さが苦手な方の為に、夏を元気に乗り切るための対策をアドバイスします。



清涼飲料水を取りすぎない
冷たいものとりすぎは、胃腸の働きを抑えられ、清涼飲料水を1日に何本も飲むと、その甘味が食欲を減退させてしまいます。

香辛料を上手に
シソ、ワサビ、コショウなどの香辛料、シソ、ミョウガ、ネギなどの香味野菜は、食欲を刺激します。上手に使いましょう。

夏を乗り切る対策
食事は量より質
1日3食を食べて、食事が足りていないと、胃に負担がかかります。消化のよいたんぱく質(鶏卵、肉、魚、牛乳など)、ビタミン(野菜や果物など)、ミネラル(牛乳や海藻など)をバランスよく摂りましょう。いろいろな種類の食品をとりましょう。食欲がなくなると、肉や魚を食べることができない時は、枝豆や豆腐などたんぱく質が豊富な食品をとりましょう。

室内外の温度差は5℃以内
暑い外と涼しい(寒い)室内を頻りに出入りしていると、体がその温度差についていき、自律神経のバランスを崩してしまいます。設定温度は5℃以内を目安に、除湿設定にするだけでも快適さアップになります。

水分補給に「ミネラル炭酸水」
ミネラルウォーターに天然の炭酸が入っている飲料水です。この炭酸が疲労の原因である水素イオンを体外へ追い出してくれる。ミネラルイオンも豊富に含まれているので夏の疲れを体にため込まない。



盲養護老人ホーム

野菜作り

畑では、なすび・きゅうり・プチトマトを育てています。
入居者の方と一緒に収穫をし、つけものにしたり、サラダにしたり、一番おいしいのは、素材の味を楽しむ為、そのままガブリ!
「おいしい!」と好評です!



クールシェアしませんか?

毎年、多くの方がこれからの時期に **熱中症** で病院に運ばれています

「一人きりでエアコンを使うのがもったいない」「テレビで節電を呼びかけているから」と体調を崩してしまう前に、香東園でクールシェアしませんか?香東園では、利用者様の体調管理の為に空調管理を行っており、常に快適な環境を保っています。家で独りきりで過ごし、暑さでバテてしまわないよう、香東園の利用者様とクールシェアしてカラオケや手芸、お話などをして過ごしませんか?

興味のある方は、どなたでも構いません
クールシェアで暑い夏を一緒に乗り切りましょう!
事前連絡の上
都合の良い時間に來てください。
昼食もご利用
できます(有料)。

~詳しい内容については、こちらにご連絡ください~
盲養護老人ホーム香東園 0879-43-6227



小さなボランティア
ブルタブ集め

39.7kg
2014/8月現在
ご協力ありがとうございます
8/3に行なわれる福祉フェスタに寄贈
予定です。次号でお伝えします。

医務

連日、猛暑が続いておりますが、皆様如何お過ごしでしょうか?この猛暑を乗り切る為には、冷房がかかせませんね。冷房は、確かに必要ですが、利かせ過ぎには注意が必要です。外気温と内気温の温度差で体温調節機能が低下したり、血行不良を起こしやすくなります。症状としては、肩凝り・頭痛・だるさ・眩暈・食欲不振など様々な症状が現れます。対策としては、冷房を弱くし、28度位を目安に設定し、冷風が直接皮膚にあたらないように心掛けて下さい。軽くストレッチをして、体の血行を良くしてみるのもお勧めです。暑い夏をENJOYしましょう!

俳句



泣きやみて すぐに飛び立つ アブラゼミ
雨蛙 ケロケロケロと 梅雨を呼ぶ
汗にじむ 急ぎ足なる 散歩かな
子供たち スイカ食べ食べ 汗を出す
蝉しぐれ 遠くはるか彼方に 昼寝かな
糸結び 蝉を飛ばせる 子供かな
子供らが 木立の中で 蝉を追う
散歩道 木立の中や 蝉時雨
蝉が鳴く 今日元気が 漁師君
マナ子 たか 隆子 ちよこ 千代子 文子 正子 道子 誠夫

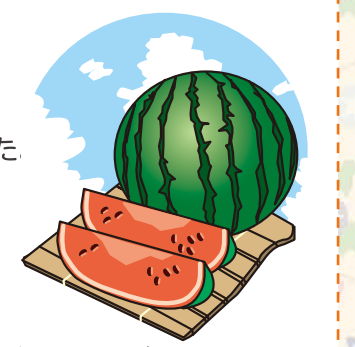
俳句クラブも回数を重ねる事で
皆様の緊張も和らぎ先生達から
もいろいろのアドバイスを受け
いい俳句が作れています。

特別養護老人ホーム

~つつじ見学&菖蒲見学~



こんにちは、香東園特養です。もうすぐ暑い季節がやってきます
モリモリ食べて、ゴクゴク飲んで暑い夏を乗り切りましょう!!
今年も5月には仏生山公園でつつじを見て、6月には鶴亀公園で菖蒲の花を見てきました
たくさんのお花に囲まれ笑顔がいっぱいの利用者様。
どこか懐かしいようなほっとするような……。お花のパワーはすごいですね。
焼肉パーティでは普段よりもお箸がすすみ
ビールを飲んで若かったあの頃を思い出しながら、わいわいと盛り上がりました。



次回もお楽しみに!!

~焼肉パーティ~



*本号への氏名、写真などの個人情報掲載については、ご本人または保証人の了解を得ています。