

ふれあい 通信

No.70

R8.8.15 発行

ASAHIGAOKA / MAYUDAMA / MEISEN NO IE / TSUMUGI

介護老人保健施設 旭ヶ丘 TEL.0270-70-5111

関連記事 P2~7



介護老人保健施設 まゆ玉 TEL.0270-40-3511

関連記事 P8~12



高齢者複合施設 銘仙の家 TEL.0270-20-1211

関連記事 P13~16



介護付有料老人ホーム つむぎ TEL.0270-74-0633

関連記事 P17~20



介護事業部門 理念

地域社会の中で、生活できる能力と意欲を回復させ、社会生活に適用できるよう支援する。在宅介護サービスを充実させることで、地域社会の中で生活しながら心身の機能を維持、開発して充実した生活を送れるよう支援する。

介護事業部門 方針

私達は以下の利用者様の権利を尊重し、それに則したケアを行います。

1. 地域社会の中で生活する権利
2. 個別ケアを受ける権利
3. 質の高い、安心できるケアを受ける権利
4. 自己決定・自己選択する権利
5. 知る権利
6. 質問、意見、苦情を表明する権利
7. プライバシーの保護に関する権利
8. 自己尊重の念と尊厳を維持する権利

旭ヶ丘通所リハビリ

5月 端午の節句会・asahigaokaキッチン

端午の節句会では、男性利用者様に電子ピアノの発表会を行って頂きました。皆様、この日の為に練習を重ね、素敵な演奏を奏でて下さいました♪また、鯉のぼりのウロコには「子供のころの夢」や「思い出」をつづり、大きな鯉のぼりを完成させました。子供のころのお話をされている皆様の表情は、とても楽しそうでした。

5月の asahigaoka キッチン

「鯉のぼり風どら焼き」を皆様に作って頂きました。パン生地に餡子をはさみ、チョコペンで鯉のぼりを描いて頂きました。色々な顔をした鯉のぼりはどれも可愛くて食べるのがもったいなかったですね！



6月 運動会

大イベントの運動会！！

2チームに分かれて、3つの競技を競って頂きました。どの種目も、チームワークがとても大事で、ハラハラドキドキしたり「わー！！」っと歓声があがったりと、とても盛り上がりを見せていました。どの競技にも真剣に参加され、勝てば笑顔が溢れ、負ければ悔しがり…楽しい時間が皆様と過ごせました。2対1と接戦ではありましたが、勝った白組にはトロフィーの贈呈と手作りのメダルを授与させて頂きました。白熱した様子が写真に納まっていますのでご覧ください♪

最後に、ラボちゃんもハチマキをして応援してくれました♡



旭ヶ丘 1・2階



春を楽しむ会

2階の春を楽しむ会は
利用者様参加型の
『パンケーキ作り☆彡』を
開催しました。
あんこと生クリームの
相性がよくとても
美味しかったです♡



端午の節句

1階では端午の節句で「鯉のぼり作り」を行いました。皆様に鱗に色を塗りとても綺麗な鯉のぼりを作成しました。2階はマンドリンとギターの演奏会を開催しました。



運動会

6月は運動会を行いました。皆様正々堂々スポーツマンシップに乗り取り楽しく「風船バレー」を行いました。



たくさん笑顔が見れました😊

おやつ会



～熱中症・脱水を予防するために～

夏は熱中症や脱水のリスクが高まります。特に高齢になると喉の渇きを感じにくく、体内の水分が不足しやすいため注意が必要です。室内でも油断せず、暑さ対策をしながら元気に過ごしましょう。

● 熱中症を予防するポイント

- | | |
|-------------------|---|
| ①喉が渇く前に水分補給 | 一度にたくさん飲むより、少量ずつこまめに飲みましょう。 |
| ②汗をかいたら塩分補給も | 大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクや経口補水液を活用しましょう。 |
| ③エアコンや扇風機を上手に使う | 「もったいない」と我慢せず、室内を涼しく保ちましょう。 |
| ④食事と睡眠をしっかりとる | 食事や睡眠不足は熱中症になりやすくなります。 |
| ⑤外出時は暑さ対策を | 外出は暑い時間帯(午前10時～午後3時頃)を避け、帽子や日傘を活用しましょう。 |
| ⑥暑熱順化する(暑さに体を慣らす) | 軽い運動や入浴で少しずつ暑さに体を慣らしましょう。 |

💧 脱水のチェック方法

- | | |
|-------|---------------------------------------|
| ●手の甲 | 手の甲の皮膚をつまみ上げて離し、3秒以上元に戻らない |
| ●爪の血色 | 親指の爪の先を白くなるまで押し、離してからピンク色に戻るまで3秒以上かかる |
| ●尿の色 | 濃い黄色や茶色の尿が出る |
| ●口の中 | 舌や口の中が乾燥している |

喉が渇いたと感じた時点で
すでに体内の水分が
不足しています。

🏠 暑熱順化メニュー (自宅でできるトレーニング)

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| ●椅子からの立ち座り (5-10回) | 椅子からゆっくり立ち上がり、ゆっくり座る |
| ●かかと上げ (10-20回) | 椅子につかまりながら、かかとを上げ下げする |
| ●足踏み (1分程度) | その場でゆっくり足踏みする |

激しい運動は必要なく、日常生活の中で無理なく汗をかくことがポイントです。
こまめな水分補給と適度な休息を心掛け、元気に過ごしましょう！



リハビリコーナー



グループホーム

旭ヶ丘

端午の節句

パラソル農園



梅雨を楽しむ会

