



第53号
〒375-0024 藤岡市藤岡 1019-2
デイサービスセンターまほろば
Tel 0274-40-2022
編集委員 星野・澤入・宇佐美

作品：ご利用者様

連日寝苦しい夜が続いておりますが、睡眠不足は体の免疫機能の低下を招き、熱中症など、様々な不調が現れやすくなりますので、冷房や扇風機を上手に使ってゆっくり睡眠をとり、昼寝なども取り入れ、体調管理には十分お気を付け下さい。

今月は毎年恒例のミニ納涼祭を開催する予定となっております。七夕祭りに参加出来なかった利用者様にもお楽しみ頂けますよう、日程を調整し、様々な催し物を考え、用意致しますので、是非お休みせず、ご参加下さい。

七夕祭り

7月7日（火）に特養、グループホーム合同企画として七夕祭りを開催しました。真ほろば正面玄関前を会場として、かき氷、綿菓子、ところてん、チョコフォンデュ、焼き饅頭、ゲームに駄菓子釣り、輪投げを用意しました。正面玄関前では皆様に作って頂いた七夕飾りが設置され、会場を彩りました。利用者様からは「懐かしい食べ物が食べられたよ♪」「輪投げで貰える写真が楽しみだね。」等々の賑やかな声も聞かれ、皆様、童心に返ったかのような笑顔で、楽しい時間を過ごしました。



のぞみ幼稚園来所

7月9日（木）にのぞみ幼稚園の年長さん37名がまほろばに来てくれました。踊りや歌、を披露して頂き、演目の最後には手作りのメダルをプレゼントしてくれました。

手遊び体操を一緒に楽しみ、「可愛かったね。」「孫の小さい頃を思い出したよ♪」と話され、終始笑顔で、大喜びでした。

頂いたメダルは「良い思い出になった。」と話され、大切に持ち帰られていました♪

8月行事日程

- 5日（水）・・・味わい御膳屋食
- 7日（金）・・・八木節ボランティア
- 20日～22日・・・ミニ納涼祭
- 20日～26日・・・理美容
- 24日～29日・・・まほろば温泉
- 28日（金）・・・ご当地屋食（ブルコギ丼 韓国）

海外の花火大会について

日本の花火は技術の高さで有名ですが、海外の花火大会はどういうものかご存知でしょうか？

花火の歴史はヨーロッパの方が古く、16世紀頃には打ち上げられていたそうです。ただし、花火の構造が日本とは違います。日本は丸い花火玉を打ち上げますが、ヨーロッパでは筒型のシリンダータイプを打ち上げます。貴族が城の中で打ち上げたので、高度が低く、お城のライトアップの意味合いもあったのだと思います。あと面白いのは、“音”に対する感覚です。日本では花火が爆発する音だけを楽しむという事はありませんが、イタリアやスペインなどでは大きな音がしないとブーイングが来るほどだそうです。轟音だけを競うコンテストもあるほどです。

国が違うとこんなにも花火が違うとはおどろきですね。



7月の利用者様作品【七夕飾り付け】



施設の空き情報

【平成27年7月31日現在】

特養 ☎0274 23-6520	現在、満床です。 待機、空床待ちとなります。 (担当 下田、小茂田)
ショートステイ ☎0274 23-6520	全ての日に若干の空きがあります。 ご希望部屋により、調整が必要となる場合もあります。 なお、 <u>ご家族の急病等で緊急を要する場合は</u> 、出来る限り対応させていただきますのでご相談下さい。 (担当 下田、小茂田)
グループホーム ☎0274 23-6520	平成27年4月1日開所しました 現在入居希望者受付中です。 (職員までお声掛け下さい)
デイサービス ☎0274 40-2022	全ての曜日で空きがございます。 ご相談下さい。 (担当 平井、星野)

現在まほろばショートステイでは8月、9月分のショートステイの予約を受け付けております。先着順に予約を入れさせて頂いている為、ご希望の際は担当ケアマネージャーにご相談下さい。

利用者様へお願い

— 持ち物の名前の記入について —

お手数ですが、もう一度、持ち物に名前の記入があるかご確認頂き、持ち物には必ず名前を記入して頂くよう、ご協力をお願い致します。

お元気講座

熱中症について！



炎天下の屋外等で発生するイメージのある熱中症ですが、近年は室内でも多く発生しています。特に注意しなければいけない状況を知って、日常の中でちょっとした注意や工夫で、熱中症を予防する事が出来ます。また、高齢者は暑さや喉の渇きを感じにくくなっているほか、日頃汗をかく機会が少ない為、脱水状態になりやすい傾向があります。

◎熱中症予防のポイント

- ・喉が乾かなくても水分補給。
- ・室温をこまめに測り、必要に応じて冷房を活用。
- ・1日1回汗をかく運動をする。

<外出時での工夫>

- ・日差しの強い日は日傘や帽子を着用。
- ・こまめに日陰などで休憩をとる。

<室内での工夫>

- ・日頃から温度計などを活用し、室温を意識しましょう。室温目安は28℃です。
- ・エアコンはフィルターをこまめに掃除すると冷房効率がよくなります。
- ・遮光カーテン、すだれや打ち水などを活用することでも涼感が得られます。

●熱中症時の応急処置のポイント

- ・木陰や冷房の効いた室内など涼しい場所に避難させる
- ・衣服をゆるめる
- ・足を高くして寝かせる
- ・水分、塩分の補給（意識が無い時はNG）
- ・体を冷やす（首筋や脇等）

※意識が無い、回復しないときはすぐに救急車を呼ぶ！

