

はるすタイムズ



第110号
令和3年
6月23日発行
デイサービスセンター
はるす
担当 高岡 昌枝

ジンギスカンランチ



肉などを、フ口
が外で焼いたお
ので、スタッフ
こんなご時世な
行うのですが、
ルと椅子を置き

▼6月に入り暖かい日が増えてきました。テレビでは、連日のように、ワクチン接種や、オリンピックの話が報道され、東京オリンピックが、開催される雰囲気にならないのは、私だけでしょうか？
▼さて、緊急事態宣言の中ではありましたが、6月17日(木) はるすは、ジンギスカンランチを行ないました。いつもですと、外にテーブルと椅子を置き



え、焼き鳥や魚。ハンバーグもあり、皆さん、お皿の中が減らないと聞かれ始めました。お肉など

アーに運ぶスタイルとさせて頂きました。朝から、センター長筆頭に、郷さん・遠藤さんが、外の準備や炭起こしを行ないました。窓から時折、利用者様が心配そうにセンター長やスタッフを見守ります。11時から少しずつ、魚や、野菜などを焼き始めると、太陽も顔を出し、暑さとの闘いになっていた模様。フ口アーは、12時からお食事スタート。皆さんのお皿の中に、うどんやウインナー野菜とお肉が、次々スタッフから配られ、今回は、いつものジンギスカンランチに加



帰りに、一日頑張ったセンター長の腰をマッサージしてくれました。

ゆっくり
召し上が
る事がで
き、皆さ
ん楽しん
でお食事されていきました。
▼年々、スタッフも高齢の後には、疲れも出て、ぐったりとしていますが、皆さんの楽しかった！今日はありがたいという言葉が絶好の薬となり、次も頑張る原動力となっています。来年は、皆で外で出来る
とよいなあ。



お食事会

コロナが流行し、なかなか出来なかったお食事会が4月から再開しました。今回は5月25日(火)と27日(木)と6月14日(月)に行ないました。皆さんが楽しまれていたお食事会の様子をご紹介します。



25日(火)この日は、鶏の伊藤さんのお弁当を出前。海老天丼や海老フライ弁当。ザンギ弁当など、皆さん食べたいものを、事前に注文しました。ボリュームもあり大変満足したお食事会でした。



27日(木)札幌にある和食処 なぎ野さんのお弁当を出前。2段になったお弁当で、ほとんどの方がカツ弁当を注文。カツの肉の間にお野菜が挟まったカツでしたが、すごく美味しかったです。カツ以外のおかずも沢山入っていて、また、食べたいね。と皆さん話されていました。



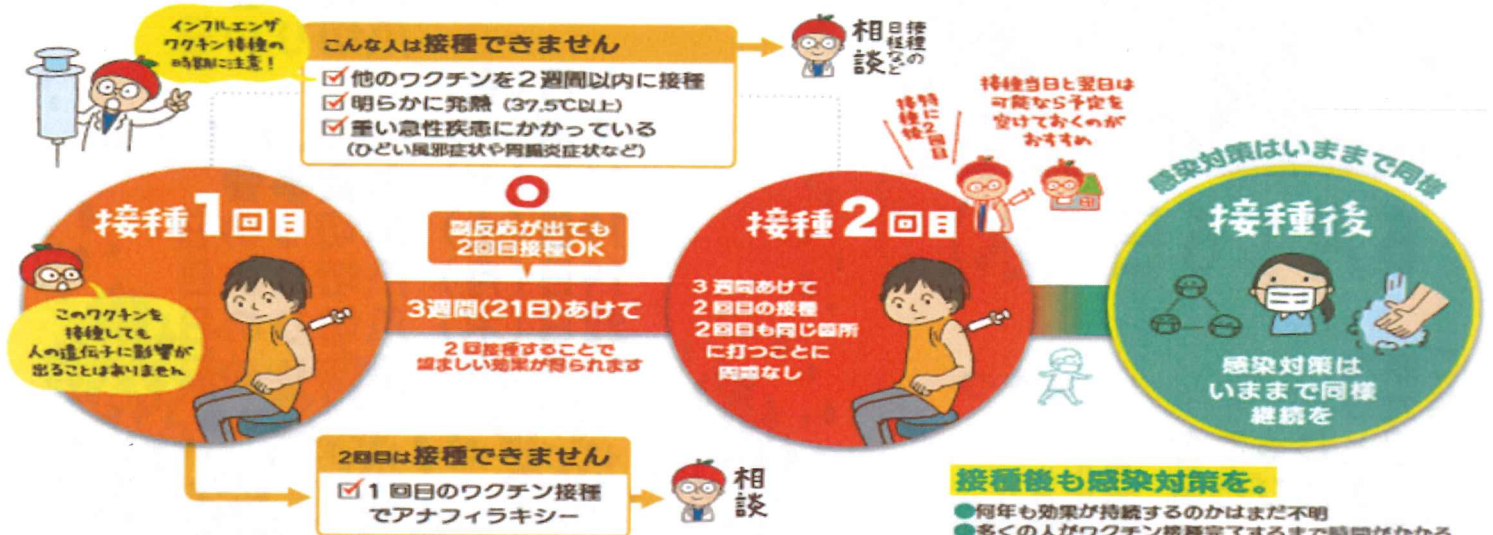
6月14日(月)はるすの近くにあるお店、みさき食堂さんのお弁当を出前。この日は、牛めし弁当。皆さん牛めしを楽しみにされていたようで、美味しい牛めし弁当を食べながら、スタッフとゆっくりお食事を楽しまれていました。

また、次回のお食事会も沢山のご参加お待ちしております。

新型コロナワクチン

帯広市は6月から高齢者のコロナワクチン接種が始まりました。はるすのご利用者様でも少しずつ1回目のワクチンを打って来た話しが聞かれる様になってきました。どんな流れ？効果？副反応は？気になる所をわかりやすく、タイムズに載せていきます。

ワクチン接種の流れ



ワクチンの副反応って?

ワクチン接種が原因で起こる反応のことです。1回目より2回目接種後により強く起こりやすいそうです。十分な免疫をつけるには2回接種が望ましいとされています。

副反応はいつ出るの?

接種した1~2日後に副反応が出てくる場合がありますが、ほとんどが3日以内に回復します。接種当日と翌日は、可能なら予定を空けておくことをおすすめします。

新型コロナワクチンの主な副反応



ワクチンの効果って? いつから効くの?

発症予防効果

95%

他のワクチンだと...
麻疹ワクチン 95%
インフルエンザワクチン 50%

- ☑ 重症化予防効果あり
- ☑ 高齢者への有効性も高い
- ☑ 人にうつす可能性を減らす効果が期待



100人中95人にワクチンが効くという意味ではなく、ワクチン接種した人の発症率が接種しなかった人の発症率より95%少ないという意味。



- 理由1 効果の持続期間が不明
- 理由2 みんなが免疫を得るまで時間がかかる

1回目を接種して2週間経ってから効果が出始めます。2回目を接種して7日目以降から十分な免疫が出来るとされています。なお、1度新型コロナウイルスに感染した人も、ワクチンに比べて得られた免疫は弱い可能性がある為、接種する事が望ましいです。

新型コロナワクチンは非常に効果が高いワクチンです。

突撃はるすの昼ご飯



6月16日 (水)

ごはん
串カツ
大根とじゃこの
きんぴら風
お浸し
フルーツ
味噌汁

おやつ

あんこ
白玉クリーム



来月の予定

7月

2日(金) 爪切りの日
6日(火) お食事会
爪切りの日

9日(金) スポーツフェスティバル

14日(水) お食事会

17日(土) 爪切りの日

19日(月) 爪切りの日

22日(木) 爪切りの日

28日(水) 爪切りの日



お誕生日カード



約10年後



先日、徳光さんから『昌枝さん。これ見て！10年前にはるすでもらった誕生日カード。懐かしいしょ。』とはるすに来て初めてもらった記念すべき誕生日カード。毎回お部屋に飾ってくれているそうです。飾り終わったら、捨てないで、一つ一つ大切に保管をしていたカード。懐かしいカードを見せてくれました。何せ10年前の写真の為、徳光さんも私もセンター長もとても若く…センター長と私は、痩せていて別人の様です(笑)という事で、10年前に戻った気持ちでもう一度、3人で写真を撮ってみました！10年経っても素敵に撮れていますかね？ちなみに、センター長は、昔と今の写真をこっそり見比べ、ご自分の変化を確認し、肩を落としていました。



今

月

の

写

真

はるすスタッフ

いろいろ自己紹介

介護スタッフ
玉澤 真希依さん

ご紹介が遅くなりましたが、2月1日より、はるす介護スタッフとして仲間入りしました玉澤 真希依さんです。元気いっぱい玉澤さんです。皆さんよろしくお願ひします。それでは玉澤さんの登場です。

出身地
帯広市

家族構成
夫・娘(小学6年生)
愛犬

血液型
O型

趣味
買い物

好きな食べ物
梅干し
レモン
えび

嫌いな食べ物
しいたけ
お寿司
そば
沢山あります。

実は私...

ケーキが苦手です。
特に生クリーム

得意料理は

餃子

苦手な事

お裁縫と早起き

行ってみたい所

与論島
百合ヶ浜

これからやりたい事

介護の資格を取る事!

皆さんへ一言

まだまだ分からない事ばかりですが、皆さんと沢山笑って過ごしたいので、宜しくお願ひ致します。

