

はるすタイムズ



第111号
令和3年
7月24日発行
デイサービスセンター
はるす
担当 高岡 昌枝

花菖蒲ドライブ

▼だんだん暑い日が、増えて参りました。コロナ予防と合わせて、熱中症対策も必要と なってききました。はるすも、 コロナや暑さに負けず今月も 利用者様は、元気よく過ごさ れています。

▼さて、毎年この時期になる と、花菖蒲の見学にご利用様 と訪れていきましたが、4年前 の9月に、台風10号による河 川の氾濫で花が、大きな被害 を受けてしまい、はるすもし



ばらく、花菖 蒲園から足が 遠のいてしま いました。今 回、十勝毎日 新聞に、花菖

蒲園の花菖蒲が綺 麗に咲いている記 事が掲載されてい ましたので、久し ぶりに、利用者様 をお連れしドライ フ。綺麗なお花を

観賞してきました。古くから、はる すをご利用してくれている方々は、 「久しぶりに見に行けるね」と喜ん てくださいました。ドライブを始め た日は、なんと20名も参加。車内は、 皆さんウキウキしたご



様子。芽室町の花菖蒲 園に到着し、近くの休 憩小屋で座って、お花 を観賞する予定でした、 が、皆さん、少し歩い て散歩したいとご希望



があり…スタッフは、こ のコロナ禍で、皆様の体 力低下が気になっており、 歩けるのか？心配でした が、皆さん、ゆっくり歩 きながら綺麗なお花を観 賞する事が出来ました。

▼外の空気を思う存分に 吸って、気分も良く、皆 さん、楽しそうに外のベ ンチでお話しされる姿、 久しぶりのドライブで、 沢山の笑顔を見る事が出 来き、スタッフも嬉しかっ たです。ただ一つ。はる すに帰って きたら、



皆さんが、 すごくお 疲れの様 でしたね (笑)

スポーツフェスティバル

7月9日(金) スポーツフェスティバルを行いました。今までは、運動会という名目で行っていましたが、今回は、勝ち負けにこだわることなく、利用者様とスタッフで身体を動かし、楽しみましょうと言うことで、金曜日の午後から、利用者様とスタッフで、思いっきり楽しい時間を過ごしました。



今回は、馬と牛チームに分かれました。馬チーム・牛チームの代表による選手宣誓。大きな声で元気いっぱいの宣誓。



ラジオ体操の後、お手玉リレー。皆さんピンポン玉をお玉で上手にリレーしていました。次の借り物競争。スタッフや利用者さんの持っている変身グッズを借りてゴールします。この競技は大変盛り上がっていました。



カプセルを段ボール箱に入れますが、力が強いと段ボールからカプセルが出てきます。慎重な競技。何故か、スタッフ同士が熱くなっていました(笑)



パン食い競争の後、記念撮影を行ない、盛り上がったスポーツフェスティバルは、終了しました。次は、10月に行う予定です。楽しみにして下さいね。

お食事会

今回は、6月26日(土)・7月6日(火)・7月14日(水)に行なわれた、お食事会の様子です。どのお食事会も、大変楽しくお食事ができ、皆様満足したご様子です。



6月26日(土) この日は、札幌海鮮丸さんと言うお店から出前。お寿司・お蕎麦のセットが大変人気。色々とお品数も多く、皆さん残さず召し上がっていました。



7月6日(火) めだちやさんと言う洋食屋さんからの出前。オムライス・パスタ等、皆さん色々な物をご注文されていました。普段と違うお食事に大変喜ばれていました。



7月14日(水) 緑ヶ丘にあるドマーニ食堂さんからのテイクアウト。ポークチャップやスコッチエッグなどもありましたが、ハンバーグが人気でした。味付けも良く、サラダに生ハムも入ってかなり、ボリュームのあるお食事でしたが、皆さん沢山召し上がってくれました。

次回のお食事会も、是非参加してみてくださいね。

熱中症

暑い日が続いてきました。毎日コロナ予防に努めながら、熱中症にも気を付けて行かないとなりません。ここで、熱中症についておさらいし、今年の夏は熱中症にならないよう皆さんで気を付けていきましょう！

熱中症の予防

熱中症の症状

めまい 立ちくらみ
足の筋肉がつる
お腹の筋肉のけいれん

頭痛 おう吐 ぐったりする

意識障害 全身のけいれん
高体温

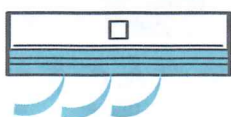
重症



こまめな水分補給



日差しをさえぎる バランスの良い食事



エアコンの活用



寝る前の水分補給



汗をかいたら塩分補給

十分な水分補給出来ていますか？

一日に必要な水分量は **1000ml** です。



これを6～8回に分けて飲みましょう。



コップ1杯
(150ml)



朝起きて



10時



お昼ごはん



3時のおやつ



夜ごはん



入浴前



入浴後



寝る前

あくまでも、時間は目安ですが、一日これ位の回数の水分は取れていますか？ トイレが近くなるなどの理由で、水分を控える方もいますが、水分は、汗や尿として知らず知らず身体から出てしまってます。夏は、熱中症の予防にも水分をこまめに取るよう心掛けて下さいね。

突撃はるすの昼ご飯



7月15日 (木)

冷麦
お稲荷さん・バナナ

冷麦の上に、揚げ茄子とゆで卵。海老とカニカマの天ぷらがのってました！。実は、カニカマが凄く太いのです。すごくボリュームのある冷麦。皆さん、残さずお腹一杯と言いながら召し上がっていました。

来月の予定

8月

3日 (火)	爪切りの日
12日 (木)	爪切りの日
13日 (金)	爪切りの日
16日 (月)	爪切りの日
18日 (水)	爪切りの日
26日 (木)	お食事会
27日 (金)	お食事会
28日 (土)	爪切りの日

外に散歩に出る事も増えてきますので、帽子の持参があると嬉しいなと思います。

金メダル予想しています



コロナウイルスと戦い始めて、1年半程が過ぎようとしています。センターご利用者様・スタッフもワクチン接種が少しずつ進んではいますが、まだまだ、収束する兆しも無く、また次にやってくるコロナの波にドキドキしています。コロナが無ければ、あんなに心待ちにしていた東京オリンピック。私も絶対にチケットを当て見に行くはずでした！しかしコロナで行けなくなりしました。なので、はるすのご利用者様と一緒に、金メダルの予想をしながら、オリンピックを楽しみます！是非参加してね。

ありがとうございます



普段はるすでは、入浴後の髪の毛を乾かすのは、ご自分で行ってもらい、出来ないご利用者様には、スタッフがドライヤーのお手伝いを行ないます。時々スタッフがドライヤーの場所を、離れた時など、利用者様が、スタッフの居ないことに気付いて、髪の毛を乾かすことの、出来ない方のお手伝いを行なってくれています。今回は、スタッフがこっそり様子を見ていましたら、樋口さん・吉澤さんが、髪の毛を乾かすのを待っていた利用者様の横へ来て、『乾かしてあげる〜』と言われ行なってくれました。スタッフ以上にセットが上手でしたよ。助け合う、優しい気持ちに感動です。はるすのご利用者様は本当に優しい方がいっぱいです！本当にありがとうございます。

今

月

の

写

真

