

6月19日 若鮎会歌謡ショー 2階

毎年恒例の若鮎会の歌謡ショーが行われました。懐かしの歌謡曲や演歌などの数々を時間の許す限り披露していただきました。煌びやかな衣装に驚き見とれながら、大いに盛り上がりました。



6月27日 加藤昭平様 叙勲

瑞宝双光章叙勲のため、出身地の岩手県より県職員2名が来苑。岩手県立病院の事務長としての功績が讃えられての叙勲に、家族様とともにお祝いすることができました。



7月7日 七夕交流会 2・3階

七夕のこの日は、はすみ保育園の園

児が来苑しました。笹に飾り付けを

したり、歌やダンスの発表、先生による七夕由来のシアターも催されにぎやかな時間を過ごしました。



7月22・23日お泊り保育参加 2・3階

保育園にお泊りする園児たちとスイカ割りをしたり、カレーを作ってみんなで食べました。夏の夜空の下、花火をしてはしゃぐ

園児たちを自分の孫やひ孫と重ねてみていた方もいらしたのではな

いでしょうか。



●避難訓練 6月17日

今回の訓練は日中地震発生直後1階厨房での出火を想定し、初期消火、通報、非常階段を使つての避難と消火器による訓練を行いました。



通所介護 西山苑

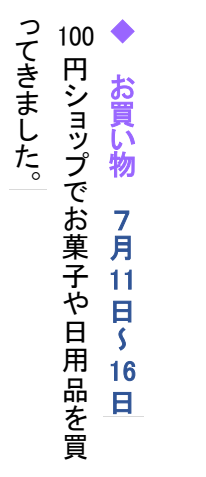
◆七夕交流会 7月4日

園児と一緒にゲームをし、短冊にお願い事を書いて飾り付けました。



◆お買い物 7月11日、16日

100円ショップでお菓子や日用品を買ってきました。



◆手作りランチ 7月19日

新じゃがのコロツケ、西山農園で収穫したいんげんの胡麻和え、マカロニサラダを作りました。大きなコロツケに大満足でした。



◆西山農園

小さいけれど甘いスイカができました。





お家でできる 簡単リハビリ

〜皆さん、元気に笑顔でリハビリ体操始めますよ〜

皆さん、こんにちは。

お変わりありませんか？

第九回は、腰痛を予防し、体を支

えるバランス運動です。

準備はできましたか？ では、はじめ

ましょう。

STEP1

タオルを肩幅に広げるように持ち、写真のように肩の高さで、真っ直ぐ前に突き出してください。



STEP2

そのまま腰をねじるように、ゆっくりと右を向きます。肩だけで行わず、腰回りお腹回りを意識して下さい。



STEP3

次に右と同じように、左の腰やお腹回りを意識し、体をねじって下さい。腰痛を予防し体を支えるバランス運動です。

腰痛に悩まされている人はとても多いかと思えます。筋肉は伸びたり縮んだりすることでリラックスします。同じ姿勢が続くと疲れていないようでも筋肉は疲れ、痛みがでるようになります。腰が痛いと感じる前に、簡単リハビリ体操行ってみて下さい。

モデル／訪問介護大内

訪問介護 西山苑

朝起きると筋肉や関節の動きが硬くなっていませんか？ 睡眠中に体が硬くなるのは血液の循環が悪くなり全身に血が行き届かなくなるからです。更に、筋肉疲労を残したまま寝てしまうと、疲労物質が血液中に残ってしまい酸化して乳酸となって筋肉を硬直させてしまいます。朝起きると体が硬いのはそのためで睡眠中に「定がつる」のも**筋肉疲労が原因**だと言われています。そこで、翌朝の身体の動きをスムーズにする筋肉ケアをご紹介します。



就寝前の筋肉ケア

① 布団の上などに仰向けに寝ます。

② 片足を直径 20 ～ 30 cm ほどのボールに乗せ、上からボールを足で圧迫します。

③ これを10秒保持し、もう片方も同様に行います。これを適度に繰り返します。筋肉疲労がなくなると同時に心地よい疲れを伴い、寝入りも良くなります。

生活コラム

花粉症

花粉症といえは、春のスギ花粉症がよく知られていますが、夏・秋にも花粉症があります。

夏の主な原因はイネ科の植物(カモガヤ・ハルガヤ)、キク科の植物(ブタクサ・ヨモギ)などです。またダニやペット、ゴキブリなどの通年性アレルギーや、蛾・ユスリカなどの昆虫アレルギー、空中真菌(カビ)にも注意が必要です。

秋は蛾・ユスリカ・ゴキブリなどの昆虫アレルギーが最も多くなる季節です。死骸が粉状になったものを吸入すると喘息やアレルギー性鼻炎を引き起こすことがあります。症状がひどくなる前に適切な診断を受け、原因アレルギーを除去回避することが重要です。



9・10月の行事予定(変更の場合有)

9月2日MAGOOまご交流会 9月6日くしの日イベント 9月9日ドルシネアカルテットコンサート **9月17日敬老祝会** 保育園運動会観戦 お参りカラオケ シルバー体操 売店 SUNカフェ

配食弁当



献立 8月のメニューより抜粋 670 kcal
ご飯 カジキの南蛮漬け 肉野菜炒め シュウマイ かまぼこ 果物 中華スープ



ひと言 カジキは食べやすい一口大に切って揚げ、甘辛いタレに漬けてあります。彩り豊かで食欲をそそります。

一部を除く太田・瑞竜・峰山中学校区の独居、または高齢者世帯(65歳以上)の方に、祝日を除く月曜から金曜日まで西山苑の厨房で作った夕食のお弁当を届けています。お申し込み、お問い合わせは常陸太田市役所高齢福祉課へ ☎0294-72-3111

研修報告

県北給食研究会

栄養士 澁谷妃南
特別養護老人ホーム山水苑にて施設見学及び、医療・介護食のメーカーのクリニコによる便秘についての講演に参加してきました。

山水苑はユニット式を採用している施設で、食事の提供の仕方が当苑とは全く異なりよい刺激となりました。講演では便の作られ方や成分、便秘の解消法など詳しく学ぶことができ、その知識を今後の利用者様に提供する食事に活かしていきたいです。

ボランティアの皆さま

● ボランティアの皆さま
根本商店 あゆみの会 アヒルの会 カナリア 若鮎会 理容組合常陸太田支部(有償)

実習・体験学習の皆さま

● 実習・体験学習の皆さま
太田第二高等学校(12名) 西小沢小学校(15名) 太田中学校(4名) 水戸看護福祉専門学校(1名) 教職員福祉セミナー(3名) ヤングボランティアセミナー(26名) インターニッパ(5名)

※6月下旬〜8月中旬 順不同・敬称略

日々歳々 31



今回は2階にお住まいの海野二郎様をご紹介します。

二郎様ですが、とても穏やかな方で、ヘルパーや他の利用者様と話す時間もにやかな表情で、お話をしてくれます。その姿にとっても心癒されます。ありがとうございます。

入所された数ヶ月ですが、これから行事や日々の中で、二郎様の笑顔がたくさん見られるようサポートさせていただきます。



編集後記

まだまだ残暑が厳しい日が続くと思います。もうしばらくは、熱中症対策が必要になりますね。栄養と水分・休息を充分に取ってください。

秋に向けてたくさんの方の行事を楽しんでいただきたいと思います。

